TORNAR-TE TU MESMO

ENSINAMENTOS SOBRE O CÁMINHO ZEN DA VIDA

SHUNRYU SUZUKI

TRADUÇÃÓ: AMADEU ANTÓNIO

TORNAR-SE SI MESMO

Ensinamentos sobre o Caminho Zen da Vida

Shunryu Suzuki

2025

Índice

Introdução
Sentar-se e Ser Tu Mesmo
Partilhar o Sentimento
Concentrar o Corpo Inteiro
Incluir Tudo
Apenas Sentar-se como Tu Mesmo
Não Tentes Descobrir Quem És
Compreender a Tua Mente
Encontrar-te a Ti Mesmo
Não Coloques Outra Cabeça em Cima da Tua Própria Cabeça
Natureza de Buda
Os Grandes Sábios És Tu Mesmo
Ser Eu Mesmo em Vestes Budistas
Cuidar de Ti Mesmo
Não-Eu
Questões sobre a Raiva e Ser Tu Mesmo
Questões sobre Sentar-se
Zen na Vida Quotidiana
Harmonia
Problemas
Respeito
Humor
Desejo
Dinheiro
Naturalidade
A Tua Pele É a Túnica
Mente Pequena e Mente de Buda
O Discernimento do Garuda
Todos os Dias São um Bom Dia

O ESPÍRITO DA ÉTICA ZEN

A Ética É a Nossa Natureza
Apenas Seres Tu Mesmo
Para Além das Regras Morais
«Eu Fá-lo-ei!»
Há Apenas Um Caminho para Seguires
Zazen São os Preceitos
Grande Esforço
Ideal e Realidade
Sem Regras
Apêndice
Os Dezasseis Preceitos do Bodhisattva
Dos Editores: Os Dezasseis Preceitos
Tomar Refúgio em Buda
Três Interpretações dos Três Tesouros
Os Três Preceitos Puros Colectivos
Os Dez Preceitos Proibitivos
Não Matar
Não Vender Álcool
Não Ficar Zangado
Sobre Shunryu Suzuki
O Meu Marido Shunryu Suzuki (por Mitsu Suzuki)
Porque Vim para a América
Agradecimentos
Fontes dos Capítulos
Índice Remissivo
Sobre o Autor
Sobre os Editores

Introdução

A questão é aprenderes a ser tu mesmo, a seres uma pessoa da mesma maneira que uma pedra é completamente uma pedra.

Tornar-te Tu Mesmo

Os ensinamentos de Shunryu Suzuki Roshi podem todos ser vistos como apontando para uma única coisa: a prática de “tornar-te tu mesmo”.

Isto pode precisar de alguma explicação.

É fácil explicar aquilo que Suzuki Roshi não quer dizer com isto. Não quer dizer aperfeiçoar a imagem que tens de ti próprio ou cultivar um estilo único para exibir ao mundo. Não quer dizer aprender a ser quem as outras pessoas pensam que és, nem sequer quem tu pensas que és ou deverias ser. Não quer dizer tentar compreender quem és. Não tentes descobrir quem és.

É mais difícil explicar exatamente o que Suzuki Roshi quer dizer com isto.

Isto porque “tornar-te tu mesmo” não foi pensado para ser compreendido como uma ideia; foi pensado para ser experimentado como uma forma de estar. “Tornar-te tu mesmo” não é um conceito a dominar nem um estado a alcançar. É uma prática contínua e incorporada, no meio da nossa vida quotidiana comum.

Em vez de oferecer uma explicação para pensarmos sobre ela, Suzuki Roshi aponta repetidamente para uma prática que devemos realizar. “Tornar-te tu mesmo”, diz ele, é a prática de “apenas sentar-se”. A nossa forma de nos sentarmos é para que te tornes tu mesmo. Apenas seres tu mesmo é aquilo que se quer dizer com apenas sentar-se.

“ Apenas sentar-se” é uma prática de seres plenamente aquilo que és, momento após momento, independentemente do que esteja a acontecer. É uma prática de ligação profunda à sensação de estar vivo no ambiente que te rodeia e de avançares na tua vida a partir dessa ligação. “Apenas sentar-se” expressa uma prática tradicional de meditação, sentado imóvel e direito sobre uma almofada preta, mas, no seu sentido mais amplo, trata-se simplesmente de te abrires à tua vida, onde quer que estejas.

Se estás na floresta, ensina Suzuki Roshi, “apenas sentar-se” é apreciar a sensação da floresta. Se estás na cozinha ou no carro, “apenas sentar-se” — ou “tornar-te tu mesmo” — é apreciar a sensação da

cozinha ou do carro. Se estás feliz, é apreciar a sensação da felicidade; se estás em luta, é apreciar e dar espaço à sensação real de estares vivo com essa luta.

No ensinamento de Suzuki Roshi, praticar desta forma é imensamente valioso não apenas porque nos abre a mais facilidade, alegria, integridade e amor nas nossas vidas, embora efetivamente faça todas essas coisas. Esta prática de "tornar-te tu mesmo" tem também valor porque os "preceitos do Bodhisattva", ou os princípios éticos budistas de ação compassiva e benéfica, fluem natural e diretamente dela. Ela aponta o caminho para uma vida de verdadeiro cuidado e de não causar dano, fundamentada não na fidelidade a uma ideologia rígida ou a um código moral fixo, mas num contacto contínuo e autêntico com o nosso coração intrinsecamente amoroso e ligado aos outros. Seres tu mesmo é o caminho para manter os preceitos.

Suzuki Roshi

Quando Shunryu Suzuki, um sacerdote zen budista de cinquenta e cinco anos, desceu do avião em São Francisco em Maio de 1959, de cabeça rapada e vestido com túnicas, recém-chegado para cuidar de uma congregação zen nipo-americana, o budismo já existia no Ocidente há muitas décadas, mas ainda não tinha penetrado a cultura dominante.

Os ensinamentos dos seus contemporâneos, como Sua Santidade o Dalai Lama e Thich Nhat Hanh, que viriam mais tarde a ser reconhecidos juntamente com ele como gigantes globais do budismo, eram ainda pouco conhecidos no Ocidente, onde, em geral, o budismo, a atenção plena, o zen e afins eram largamente desconhecidos fora das universidades e das comunidades de imigrantes asiáticos.

Ninguém podia saber, no dia em que aterrou em São Francisco, o quanto isso iria mudar e quão profunda seria a marca que este humilde sacerdote zen — embora lhe restassem apenas doze curtos anos de vida — deixaria na paisagem cultural.

Shunryu Suzuki — a quem os seus alunos mais tarde chamariam afetuosamente "Roshi", significando "venerável velho mestre" — nasceu em 1904, filho de um sacerdote zen, e cresceu na pobreza no templo do pai. Aos onze anos deixou o templo da sua família para treinar com o seu

primeiro mestre e, aos treze anos, foi ordenado sacerdote, tornando-se um descendente da octogésima nona geração de Buda Shakyamuni. Viria posteriormente a treinar com os principais mestres zen do seu tempo e nos dois mosteiros principais da sua seita, além de assumir o cargo de abade do templo do seu mestre. Toda a sua vida, do princípio ao fim, decorreu no contexto do budismo e da meditação zen e, desde jovem, formou a aspiração de levar a essência dessa prática para o Ocidente. O que quero estabelecer aqui é o budismo numa forma pura.

Era movido por um profundo amor pelas pessoas e por uma fé profunda na beleza e no poder da prática central simples da sua tradição Soto Zen: zazen, ou "apenas sentar-se". Sonhava trazer essa sabedoria antiga para a frente de uma forma enraizada na tradição mas não aprisionada por ela, uma forma aberta e flexível o suficiente para criar raízes e florescer na vida real das pessoas comuns.

No início, não era claro se Suzuki Roshi e a comunidade idealista e energética que cresceu em torno dele nos anos 1960 no Templo Sokoji, no San Francisco Zen Center e no Tassajara Zen Mountain Center se revelariam apenas mais um fenómeno passageiro. Era certamente possível que a história viesse a mostrá-lo apenas como mais um mestre espiritual entre os muitos daquela época que experimentavam novas formas de pensar, venerar e viver, e que os seus centros acabassem por ser apenas mais comunas entre as inúmeras outras que se dispersaram tão rapidamente quanto surgiram.

O tempo provou, porém, que aquilo que Suzuki Roshi trouxe foi, de facto, muito diferente. As modas espirituais e as comunidades utópicas que surgiram nos Estados Unidos nesses anos desapareceram, na sua maioria, mas a linhagem da prática zen de Suzuki Roshi e os Centros Zen que fundou criaram raízes profundas e continuam a crescer com mais força e amplitude por todo o Ocidente. O seu ensinamento e a sua forma de prática prosperaram apesar das mudanças culturais porque apontam para algo profundo e universal, mergulhando muito abaixo das ondas das transformações sociais. Uma vez que se trata simplesmente de ser um ser humano, de ganhar vida ou de "tornar-te tu mesmo", não existe lugar onde não possa ser um ensinamento transformador, nem tempo em que possa perder relevância.

Suzuki Roshi não inspirou apenas uma única geração de buscadores espirituais; transplantou com sucesso uma tradição viva e estabeleceu uma forma genuína e duradoura de prática zen para o Ocidente — um novo ramo harmonioso numa árvore que atravessa continentes e milénios.

A História Deste Livro

Em 2018, o bondoso velho mestre zen Sojun Mel Weitsman Roshi, um dos primeiros alunos de Suzuki Roshi, abade de dois Centros Zen e meu próprio mestre-raiz, convidou-me para trabalhar ao seu lado na edição de um novo livro de palestras de Suzuki Roshi. Ao longo das muitas décadas da sua devoção a Suzuki Roshi e aos seus ensinamentos, Sojun Roshi tinha reunido uma pilha de pastas com aquilo que considerava serem as gemas mais brilhantes da montanha de palavras do seu mestre. Esta coleção incluía transcrições fotocopiadas cobertas de anotações, excertos do boletim do Berkeley Zen Center, páginas de antigos exemplares do Wind Bell do San Francisco Zen Center e outros fragmentos diversos, tudo arquivado para um dia voltar a eles.

Agora esse dia tinha chegado e ele sentia que era tempo de os editar e publicar, num projeto que inevitavelmente refletiria não apenas a sabedoria de Suzuki Roshi, mas também o carácter e o ensinamento do próprio Sojun Roshi.

Guardarei sempre como um tesouro as muitas horas que Sojun Roshi e eu passámos, desde 2018 até à sua morte em 2021, a trabalhar juntos nestas palestras, por vezes no seu escritório no Berkeley Zen Center, bebendo chá à sua mesa coberta de livros e papéis, por vezes recolhidos num quarto de hóspedes do Green Gulch Farm Zen Center, por vezes numa pastelaria a meio caminho, poupando-nos a cada um metade da viagem e, quando a pandemia irrompeu, várias vezes através do Zoom. Não consigo transmitir a doçura de examinarmos lado a lado as palavras do seu mestre e do meu mestre-avô, intrigando-nos, apreciando, rindo, acenando com a cabeça — desfrutando de Suzuki Roshi e um do outro; compreendendo e também não compreendendo Suzuki Roshi e um ao outro.

Enquanto trabalhávamos, de vez em quando levantávamos os olhos das pastas de gemas e regressávamos à montanha do arquivo de transcrições de Suzuki Roshi para procurar passagens que pudessem ajudar a completar um ensinamento que ambos sentíamos ser importante destacar: a perspetiva radical e calorosa de Suzuki Roshi sobre a moralidade ou ética, os preceitos do Bodhisattva.

Sojun Roshi sentia fortemente que a compreensão que Suzuki Roshi tinha dos preceitos é invulgar, profunda e vital para ser entendida e apreciada e, de facto, o próprio Suzuki Roshi afirma-o nestas páginas. Sojun Roshi trabalhou persistentemente e com grande bondade para me ajudar a compreender a forma como o seu mestre via os preceitos. Embora não tenhamos conseguido concluir a compilação e edição destas palestras antes da morte de Sojun Roshi, consegui terminá-las sozinho depois da sua morte. Enquanto o fazia, parecia sempre que a presença de Sojun Roshi estava por perto, e senti gratidão por poder viver o luto pela perda do meu mestre através do cuidado pelas palavras do mestre dele.

Uma Nota sobre o Riso

A coisa mais difícil na edição das palestras de Suzuki Roshi é transmitir plenamente a profundidade da sua alegria — a leveza, o calor e o riso que são palpáveis quando se ouvem gravações da sua voz, mas que podem passar despercebidos quando apenas se leem as suas palavras. O seu riso está em toda a parte: as indicações [ri-se] e [risos] pontuam cada página das transcrições das suas palestras, unindo as frases entre si. É claro, através do seu riso, que, por mais profundas que sejam as suas palavras, ele nunca lhes atribui peso excessivo, nunca se agarra demasiado.

Mesmo por detrás do seu riso está sempre a sua grande sinceridade. Mesmo enquanto ri, insiste que precisamos de ser rigorosos, precisamos de ser bondosos e precisamos de ser sinceros — mesmo quando é difícil, e frequentemente é difícil. Ele fala seriamente quando diz: “Sou bastante sério”, e também quando diz: “Mas não quero ser demasiado sério.”

Poderíamos dizer de Suzuki Roshi exatamente aquilo que ele próprio disse de Kumazawa Zenji, um dos seus mestres no mosteiro principal Soto Zen no Japão, Eiheiji: Como foi muito bem treinado na

prática de zazen, era sempre sério, mas ao mesmo tempo era sempre divertido. Não era apenas seriedade, porque havia sempre um elemento de felicidade ou alegria nisso.

Sojun Roshi e eu planeámos inicialmente manter algumas das indicações de riso neste livro, mas, no fim, tornou-se claro que fazê-lo tornaria as palestras pesadas de ler. Embora não estejam assinaladas, as explosões de riso continuam lá, irrompendo entre as linhas, se conseguires percebê-las, abrindo pequenas fendas através das quais o coração caloroso e a sinceridade alegre de Suzuki Roshi brilham diretamente.

Por isso, se, enquanto lês, não for claro o que ele quer dizer com algum comentário, ou se as suas palavras parecerem estranhas ou até duras, por favor lê novamente a passagem imaginando indicações de [ri-se] ou [risos] espalhadas pela secção e repara em como o significado pode mudar. Há uma grande probabilidade de ser assim que ele o queria dizer.

Abade Jiryu Rutschman-Byler
Green Dragon Temple
Muir Beach, Califórnia
Setembro de 2024

Sentar-se e Ser

Tu Mesmo

A nossa forma de nos sentarmos é para que te tornes tu mesmo.

Partilhar o Sentimento

Porque temos tanto lixo inútil na mente, é difícil partilhar o nosso sentimento com as pessoas, com as coisas, com as árvores ou com as montanhas. Mesmo estando exatamente no meio da floresta, continua a ser difícil apreciar a sensação da floresta. Quando conseguimos realmente apreciar a sensação da floresta, isso é zazen.

Partilhar o sentimento que temos aqui mesmo, agora mesmo, é a coisa fundamental da prática Zen. Zen é, numa palavra, partilhar o nosso

sentimento com as pessoas, com as árvores e com as montanhas, onde quer que estejamos. Isso é prática Zen.

Normalmente a nossa mente está cheia de coisas como gelados ou bananas, ou de quanto custa o sabão numa loja comparado com outra, ou de olhar para o jornal e ver um anúncio de saldos. Por isso, torna-se quase impossível partilhar a sensação real que temos onde estamos neste preciso momento.

A nossa vida continua e continua, interminavelmente cheia de lixo. No início não é lixo. Em determinado momento é importante para ti, mas não é necessário agarrar-te a isso para além desse ponto. O mesmo acontece com a nossa vida quotidiana. Porque temos tanto lixo inútil na mente, é difícil partilhar o nosso sentimento com as pessoas, com as coisas, com as árvores ou com as montanhas. Mesmo estando exatamente no meio da floresta, continua a ser difícil apreciar a sensação da floresta. Quando conseguimos realmente apreciar a sensação da floresta, isso é zazen.

Antes de alcançar a iluminação, Buda praticou com muitos mestres, estudando muitas coisas e ficando preso em várias filosofias ou religiões. Quando percebeu que estava preso nisso, perdeu o interesse por tais coisas. Cansou-se desse tipo de esforço e abandonou tudo.

Finalmente, sentou-se debaixo da árvore Bodhi, onde alcançou a iluminação. Dizemos: “alcançou a iluminação”, mas talvez seja melhor dizer: “esqueceu completamente tudo!” Nesse momento não tinha nada na mente. Quando viu a estrela da manhã surgir no Oriente, foi a primeira coisa que viu emergir da sua mente vazia. Foi por isso que sentiu tanta alegria ao ver a estrela da manhã. Por outras palavras, partilhou o seu sentimento com o sentimento da estrela da manhã. É difícil analisar se era o sentimento de Buda ou o sentimento da estrela da manhã. De qualquer forma, ele partilhou o seu sentimento com a estrela da manhã. Essa foi a sua iluminação.

O facto de ele ser Buda significava que era ele mesmo, estando completamente com todos e com tudo. Para ser Buda é necessário abandonar os vários pedaços de lixo da mente.

O ensinamento budista é o ensinamento que surge da vacuidade da mente. Por outras palavras, é aquilo que surge da mente pura ou, podes dizer, da "mente sagrada". Se as tuas palavras vierem do vazio puro, sejam elas quais forem, penso que são palavras de Buda. E se fizeres as coisas com pureza de mente, isso é atividade de Buda. É possível fazermos isso. Meditamos, recitamos o nome de Buda ou lemos escrituras, por um lado para esvaziar a mente e, por outro lado, para apreciar as palavras de Buda que surgem da mente vazia.

Para te sentares na postura de zazen com a mente vazia, é necessária alguma técnica ou explicação. O objetivo da nossa prática é abrir a mente. Tens de a abrir como se abre uma lata de conserva. Tens de cortar com força e abrir a lata para poderes comer o que está lá dentro.

Mas apenas abrir não é suficiente; o espírito de repetição também é necessário. Se não tiveres este tipo de espírito — se a tua vida quotidiana não estiver baseada neste tipo de espírito — não conseguirás lidar com os problemas que tens dia após dia. Enquanto viveres, tens de comer alguma coisa. Depois de comeres, podes ficar com uma grande pilha de lixo de latas e embalagens. Por isso, deves trabalhar continuamente nisso. Deves limpar a tua mesa todos os dias.

Mesmo que sintas que estás a limpar tudo da tua mesa, isso deve ser feito com o espírito de continuar a fazê-lo para sempre.

Se a tua prática não tiver este espírito contínuo, será semelhante à experiência que podes ter depois de tomar LSD ou beber álcool. A grande diferença entre uma experiência psicadélica e uma experiência de iluminação é que uma se baseia no voto do Bodhisattva e a outra é uma experiência acidental que acontece com a ajuda de alguma substância.

Uma é a experiência que podes ter sempre, repetidamente, continuamente; a outra é a experiência que tens apenas com a ajuda de algum auxiliar. Estou apenas a comparar estas coisas para tornar clara a nossa prática. Tenho facilidade em tornar-me crítico e não me sinto muito bem depois de criticar coisas, por isso não devo ir demasiado longe!

Devemos limpar a nossa mesa todos os dias e, mesmo quando ela está limpa, devemos continuar a fazer o esforço para a manter limpa.

Este é outro ponto importante. Se estás a limpar a tua mesa porque pensas que está suja, essa mente está suja. Pensar que algo está sujo significa que a tua mente está suja. Por isso devemos abandonar este tipo de mente que discrimina "sujo" ou "limpo", "certo" ou "errado". A questão é abandonar a discriminação. A questão é limpar as coisas, não porque estejam sujas, mas simplesmente porque isto é algo que devemos fazer enquanto estivermos vivos.

Não há razão pela qual devamos praticar zazen. Quando vim para a América, fiquei muito interessado em perceber porque é que tantas pessoas queriam praticar zazen, cruzando as pernas, sentando-se direitas e mantendo as costas eretas. Não conseguia compreender porquê. Perguntava-lhes: "Porque vieram para este zendo?" e elas respondiam: "Oh! Não sei." Algumas pessoas sentiam que deviam dar-me uma razão, por isso davam-me alguma razão, mas não fazia muito sentido e eu continuava a perguntar-me porquê. Mas "não sei" está correto, penso eu. Mesmo que não saibas o que é ou porque o fazes, se compreenderes este ponto e praticares zazen e as atividades associadas, terás a atitude religiosa fundamental da nossa prática budista.

Concentrar o Corpo Inteiro

Poder-se-ia dizer que o artista está a trabalhar a mão esquerda com um pincel na mão direita. Da mesma forma, o corpo inteiro do artista está a trabalhar numa única linha.

Pode parecer que estou a tentar colocar-vos dentro de alguma forma, como a prática de zazen, mas na verdade não é assim. Dou ênfase à forma da prática porque essa é uma maneira de teres concentração verdadeira.

Se ignorares apenas uma instrução que possamos dar-te, não haverá concentração verdadeira. Se as tuas costas não estiverem direitas, é impossível ter uma respiração boa e profunda. Boa respiração significa uma respiração suave e profunda. Deve ser calma e forte. Quando tens boa postura, a tua respiração pode ser muito suave e profunda. Deve chegar ao fundo da tua barriga. A respiração não chega realmente ao fundo da barriga — chega ao fundo dos pulmões e não mais abaixo — mas a sensação deve ser a de chegar ao fundo da barriga.

Quando um calígrafo ou um artista japonês de tinta sumi trabalha, embora não esteja na postura perfeita de zazen, aplica essa postura no seu trabalho. Para estes artistas, um traço ou uma linha expressa muitas coisas, da mesma forma que a nossa prática inclui tudo. Essa pode ser a diferença entre a arte em geral e a arte Zen: na arte Zen, toda a concentração é colocada num ponto, numa linha. Se observares como eles o fazem, compreenderás.

Normalmente seguram o pincel com a mão direita, mas a mão esquerda trabalha mais arduamente do que a direita. Poder-se-ia dizer que o artista trabalha a mão esquerda com um pincel na mão direita. Da mesma forma, o corpo inteiro do artista está a trabalhar numa única linha. Se pintares apenas usando uma mão, não conseguirás trabalhar corretamente. De algum modo, a tua mão esquerda deve ajudar a tua mão direita e o teu corpo inteiro deve fazer o pincel mover-se livremente para expressar algo. Se o teu pincel incluir todo o teu esforço e se te tiveres tornado completamente uno com tudo, então podes trabalhar num verdadeiro sentido.

É por isso que damos tanta importância à nossa postura. Quando não estás sentado, deves mesmo assim manter as costas direitas e descobrir como estar concentrado na tua atividade. Haverá alguma forma de estares concentrado naquilo que fazes.

Incluir Tudo

Quando te tornas tu mesmo, nesse momento a tua prática inclui tudo.

A nossa forma de nos sentarmos é para que te tornes tu mesmo. Katagiri Roshi diz sempre: “assentar-se em si mesmo.” Ser tu mesmo.

Quando te tornas tu mesmo, nesse momento a tua prática inclui tudo. Tudo o que existe faz parte de ti. Praticas com todos no futuro e no passado. Essa é a nossa prática. Mas quando não te tornas tu mesmo, isso não acontece dessa forma.

Quando te sentas, estás sentado com tudo, incluindo os seres animados e inanimados. O fundador do Soto Zen, Dogen Zenji, disse que, se a tua prática não inclui tudo, então não é prática verdadeira.

Podes pensar que, depois de praticares durante muito tempo, alcançarás a iluminação e que então a tua prática incluirá tudo e todos. Mas, na verdade, a tua prática já inclui tudo. Se pensas que, daqui a dois ou três anos, depois de a tua prática melhorar, ela será suficientemente perfeita para incluir tudo, isso é um erro.

Há algo em falta nessa compreensão. Falta sinceridade.

Quando praticas esquecendo-te de ti mesmo, esquecendo onde estás e há quanto tempo aqui estás, então a tua prática inclui tudo.

Quando dizes: "Eu pratico zazen no Zen Center", o "eu" e o "Zen Center" são extras. Estás a limitar a tua prática pela ideia de "Zen Center" ou "a minha prática". Quando dizes "a minha prática", a prática torna-se muito pequena. Quando dizes "Zen Center", a prática torna-se muito limitada. Quando esqueces completamente esse tipo de ideias e simplesmente praticas, então, nesse momento, a tua prática é perfeita e inclui tudo — passado, presente e futuro. Esse é o ponto da prática.

Apenas Sentar-se como Tu Mesmo

Apenas seres tu mesmo não é problema algum. Isto é o que se quer dizer com "apenas sentar-se".

Gostaria de explicar shikantaza, o significado de apenas sentar-se.

Um monge disse a um mestre Zen: "Está muito calor! Será possível sentarmo-nos algures onde não haja calor nem frio?" O mestre respondeu: "Quando está calor, deves ser o Buda quente. Quando está frio, deves ser o Buda frio." Esta é a compreensão de Dogen Zenji acerca da história. Na versão habitual da história, o mestre disse: "Quando está calor, deves ser morto pelo calor. Quando está frio, deves ser morto pelo

frio.” Mas, se disseres “morto”, o “morto” é extra. Se disseres “alcançar” a iluminação, o “alcançar” é extra. Dogen Zenji foi muito direto quando disse: “Quando está calor, deves ser o Buda quente. Quando está frio, deves ser o Buda frio.” Esse é o significado de shikantaza, apenas sentar-se.

Quando a tua prática não é boa, és um Buda pobre. Quando a tua prática é boa, és um bom Buda. “Pobre” e “bom” são eles próprios Budas; “pobre” é Buda e “bom” é Buda, e tu também és Buda. Tudo aquilo que pensas ou dizes, cada palavra torna-se Buda. Eu sou Buda. “Eu” é Buda e “sou” é Buda e “Buda” é Buda. Buda. Buda. Buda.

Quando tudo o que dizes é Buda, não existem problemas: Buda Buda Buda Buda. Não há necessidade de traduzir isso para inglês, nem necessidade de te preocupares com explicações sofisticadas do budismo. Se disseres: “Buda Buda Buda Buda”, esse é o caminho. Tudo é Buda: sentar-se é Buda, deitar-se é Buda, cada palavra é Buda. Esse é o nosso caminho. Isso é shikantaza. Quando praticas zazen com esta compreensão, isso é verdadeiro zazen.

Dizemos apenas sentar-se, mas compreender isto é bastante difícil. Talvez seja por isso que Dogen Zenji nos deixou tantos ensinamentos. Isto não significa que os seus ensinamentos sejam difíceis; quando te sentas, sabes o que ele quer dizer sem pensar nem esperar nada. Quando te aceitas como um Buda — ou compreendes tudo como um desdobramento do ensinamento absoluto, da verdade, do primeiro princípio, ou como parte do grande ser — então tudo aquilo que pensas ou vês é o ensinamento real de Buda e tudo aquilo que fazes é a prática real de Buda. Os problemas surgem porque estás a tentar fazer alguma coisa ou porque pensas que não importa fazeres ou não alguma coisa.

Antes de alcançares a iluminação, a iluminação já está lá. Não é porque alguém alcança a iluminação que a iluminação aparece. A iluminação está sempre lá e perceber isto é iluminação. Se pensas que a iluminação é alguma coisa particular que podes atingir ou alcançar um dia, ficarás desencorajado, porque estarás à procura dela. Mas se sentires que não é possível alcançar a iluminação, também ficarás desencorajado e abandonarás a tua prática, ou tentarás encontrar outro ensinamento que

seja mais valioso e que possa ser alcançado. Desta forma, passarás de um ensinamento para outro e não terás tempo para realizar a tua verdadeira natureza, que é a verdadeira natureza de toda a gente.

Por isso, realizar ou não a tua verdadeira natureza, ou alcançar a iluminação, é um problema menor, não o grande problema! É ainda melhor se alcançares a iluminação, mas mesmo que não a alcances, não há necessidade de procurar outro ensinamento, porque o verdadeiro ensinamento está sempre exatamente aqui. Este tipo de compreensão pode ser difícil de aceitar. Podes desistir se não achares que fizeste algum progresso depois de praticares durante um ou dois meses. Mas a verdadeira religião não pode ser obtida procurando alguma coisa boa; isso é apenas a maneira de alcançar algo num sentido material. A forma de trabalhar sobre as coisas espirituais é bastante diferente. Até falar sobre coisas espirituais não é verdadeiramente espiritual, mas uma espécie de substituto.

O facto de estares aqui significa que desaparecerás. As coisas que existem estão destinadas a desaparecer, e as coisas que alcanças não podem ser mantidas perpetuamente. A única coisa que existe para sempre é aquilo que existe antes de qualquer outra coisa aparecer. Enquanto procurares alguma coisa, obterás a sombra da realidade e não a própria realidade. Apenas quando não procurares nada a encontrarás e apenas quando não lutares pela iluminação a terás. Porque tentas alcançar alguma coisa, perdes essa coisa.

Porque A tenta ser C ou D, surgem problemas. Renúncia é A ser apenas A, e A está destinado a desaparecer. Praticar a renúncia é estar para além das formas e das cores. Temos plena apreciação das formas e das cores, mas elas estão destinadas a desaparecer e não devemos ficar presos a elas. Não as abandonamos, mas aceitamos que se vão embora: isso é renúncia. Se A tenta sempre permanecer A, isso é apego a algo que não existe — é ilusão e não renúncia. A deve apenas ser A, e A deve desaparecer na forma de A, embora volte a aparecer sob alguma forma de C ou D. Mas C ou D não devem tentar ser algo diferente de C ou D.

Quando eu era jovem, os outros estudantes e eu costumávamos discutir o objetivo da prática. Sabíamos que a ideia do objetivo não

podia ser a realidade desse objetivo, e perguntávamo-nos se talvez a prática fosse a ponte entre a ideia e a realidade. Tínhamos este tipo de discussões. Mas, segundo Dogen Zenji, prática é apenas prática-Buda, ponte é apenas ponte-Buda, realidade é apenas realidade-Buda e ideia é apenas ideia-Buda. Não há problema algum. Quando dizes: "Sou um ser humano", isso é apenas outro nome para Buda: ser-humano-Buda. Portanto, não há necessidade de ter uma ponte para a outra margem. A outra margem é outra-margem-Buda. Esta margem é esta-margem-Buda. Tudo é Buda; apenas os nomes são diferentes.

A renúncia é alcançada quando esta margem é esta margem e a outra margem é a outra margem. Apenas quando A é A — apenas quando estamos satisfeitos connosco mesmos como A, ou como eu — existe uma possibilidade de renúncia, uma possibilidade de desaparecer. Se A pudesse ser outra coisa, então A poderia ser um ser permanente, mas tal ser permanente não existe. Apenas quando A é simplesmente A é possível que A desapareça. Tudo aquilo que existe tem de desaparecer. Se não desaparecesses, não existias; serias um fantasma.

Por isso dizemos "apenas sentar-se", ou "A deve ser apenas A", e este "apenas" aponta diretamente para a libertação de A. Só perdes a tua realidade porque tentas ser outra coisa. Compreendes? Eu devo ser apenas A, apenas eu. Então tenho libertação, iluminação. Não estou preso. Não sou um fantasma. Existo aqui. Sou Buda.

Isto não é um ensinamento sofisticado. Nenhum ensinamento poderia ser mais direto do que apenas sentar-se. Não podes dizer nada sobre isso, nem sequer "sim" ou "não". Isto não é algo em que devas acreditar porque eu o digo ou porque Buda o diz; esta é a verdade que espera ser encontrada por ti. É a única forma de alcançar a renúncia sem causar problemas a ti próprio nem a ninguém. Apenas seres tu mesmo não é problema algum. É isto que significa "apenas sentar-se".

Momento após momento encontrarás o teu próprio caminho quando apenas te sentas, quando és simplesmente tu mesmo.

Não Tentes Descobrir Quem És

Quando tentas descobrir quem és, estás a usar a tua mente limitada e centrada em ti próprio, e isso não funciona.

Depois de ver o seu reflexo na água, Tozan Zenji escreveu um verso de iluminação:

Não tentes procurar-te a ti mesmo.
Não tentes descobrir quem és.

O "tu" encontrado dessa forma está longe do verdadeiro tu; já não és tu.

Mas quando sigo o meu caminho, para onde quer que me volte, encontro-me a mim mesmo.

Este verso significa que deves encontrar-te a ti mesmo em cada período de zazen. Quando dás o teu próprio passo, então, para onde quer que vás, encontrarás a ti mesmo. Esse é o caminho do Bodhisattva.

Podes pensar que consegues descobrir quem és olhando para o teu reflexo na água. Tozan Zenji diz que, embora a imagem que vês lá não sejas tu, aquilo que vês na água, tal como é, é na verdade tu mesmo. No Hokyo Zammai, Tozan Zenji faz a mesma afirmação: "Tu não és isso; isso é tu."

Ele usa uma afirmação paradoxal como esta para apanhar a tua mente. "Tu não és isso; isso é tu" significa que, quando tentas descobrir quem és, mesmo que te vejas ao espelho, esse reflexo não és tu. Mas se apenas vires a tua imagem no espelho, sem qualquer ideia de tentar descobrir o que és, isso és tu mesmo.

Quando tentas descobrir quem és, estás a usar a tua mente limitada e centrada em ti próprio, e isso não funciona. Se tentares alcançar a iluminação ou tornar-te algum grande mestre Zen, não conseguirás. Antes de praticares o nosso caminho, és Buda. Mas quando praticas de uma forma pequena e egocêntrica, perder-te-ás.

Podes compreender isto erradamente e então pensar que tudo aquilo que fazes é a nossa prática. Esse mal-entendido vem de uma ideia egoísta e interesseira. É bastante difícil praticar o nosso caminho sem qualquer expectativa ou ideia de ganho, por isso temos várias regras no zendo. Podes simplesmente seguir as regras sem qualquer ideia de eu. Abandonando a tua ideia de eu, podes praticar a prática verdadeira, que não se baseia numa ideia centrada em ti próprio. As regras ajudar-te-ão a

abandonar a tua prática egocêntrica, que não funciona, e encorajarão a tua prática verdadeira.

Observamos as nossas regras apenas para ajudar a tornar fácil manter a nossa prática. Podes pensar que seguir regras rígidas é uma prática difícil e dizer: "Oh, gostava de nunca ter começado este tipo de religião difícil!" Talvez a tua mente pequena se sinta assim, mas se souberes o que é a prática verdadeira, então seguir os vários preceitos éticos e regras do caminho budista ajudará tanto a ti como aos outros.

Compreender a Tua Mente

O que aprendi foi que não podes apanhar a tua mente quando queres vê-la ou ter a certeza dela. Quando simplesmente fazes algo e a tua mente está a agir tal como é, é assim que apanhas a tua mente no verdadeiro sentido.

Zen é a prática de ver "as coisas tal como são", aceitar "as coisas tal como são" e nutrir as coisas à medida que crescem. Este é o propósito fundamental da nossa prática e o significado do Zen. Mas é difícil ver "as coisas tal como são". Podes dizer que estás a ver "as coisas tal como são" quando na verdade não estás. Não quero dizer que a tua visão esteja distorcida; quero dizer que, assim que vês alguma coisa, já começas a intelectualizá-la. Assim que intelectualizas alguma coisa, isso já não é apenas aquilo que viste.

Quando era jovem, queria praticar aquilo que era verdadeiro e queria conhecer o verdadeiro sentido da mente que procura o caminho. Pensava que fazer algo bom poderia ser mente que procura o caminho, por isso levantava-me muito cedo e lavava a casa de banho e o lavatório antes de os outros se levantarem. Pensava que isso seria uma coisa muito boa de fazer, mas, enquanto o fazia, tinha medo de que alguém me visse. Queria fazê-lo sem ser notado por mais ninguém. "Se alguém me vir, isto não será prática pura", pensava eu. Mas mesmo antes de alguém me ver, a minha mente já estava a correr mal. Perguntava-me se gostava de fazer aquilo sem ser notado por ninguém ou se, na verdade, queria que fosse notado. "Porque estou a fazer isto?", perguntava a mim mesmo. Não tinha tanta certeza da pureza da minha mente que procura o caminho.

Quando via uma lâmpada acender-se num dos quartos, escondia-me. Pensava que alguém já se tinha levantado e podia descer e apanhar-me. Parecia que estava pelo menos a tentar fazer algo bom com uma mente pura, mas a minha mente não era assim tão pura! Andava de um lado para o outro. Não conseguia tornar a minha mente pura e não sabia o que fazer. Sofri um pouco e pensei, pensei e pensei sobre aquilo que deveria fazer.

Um dia, enquanto assistia a uma aula de psicologia, o professor disse: "É impossível apanhar exatamente a nossa mente. É especialmente impossível saber exatamente aquilo que fizemos. A mente que agiu há algum tempo, a mente que pertence ao passado, é impossível de apanhar. E até a mente que está a agir neste preciso momento é impossível de apanhar."

Então pensei: "Não admira que seja tão difícil compreender a minha mente!" e desisti de tentar ter a certeza da minha mente que procura o caminho. A partir desse momento, o facto de as pessoas me verem ou não deixou de ser o meu problema. Desde então, tenho feito as coisas sem pensar que as faço apenas porque são boas.

O que aprendi foi que não podes apanhar a tua mente quando queres vê-la ou ter a certeza dela. Quando simplesmente fazes algo e a tua mente está a agir tal como é, é assim que apanhas a tua mente no verdadeiro sentido.

Fazer alguma coisa sem pensar é o ponto mais importante para nos compreendermos a nós mesmos. Uma vez que é difícil ver "as coisas tal como são", devemos simplesmente praticar o nosso caminho.

Encontrar-te a Ti Mesmo

Encontrar verdadeira alegria sob alguma limitação é a forma de realizar o universo inteiro.

Nanyo Echu era um mestre famoso e um muito bom mestre Zen. Era um dos discípulos do Sexto Patriarca do Zen na China. Não teve muitos descendentes, por isso não sabemos muito sobre ele.

Quando Nanyo estava a morrer, o imperador perguntou que tipo de lápide deveriam fazer para ele, e Nanyo disse ao mensageiro do

imperador: “Perguntem aos meus discípulos.” Assim, antes de ser feita uma lápide para ele, os discípulos tiveram uma discussão sobre isso.

Um dos estudantes disse: “Deveria ser tão grande como este país. Esta lápide deveria cobrir todo o reino, ‘a sul de Sho e a norte de Tan.’”

Outro estudante disse: “Não — deveria cobrir o mundo inteiro.”

Mas eu preferiria dizer, como o seu mestre Nanyo disse quando lhe perguntaram: “Qualquer pedra será suficientemente boa; até uma pequena pedra é suficientemente boa para mim.”

Qual preferes: o mundo inteiro ou uma pequena pedra? Nanyo disse: “Prefiro uma pequena pedra que possamos carregar ou mover.” Se sabes o que é uma pequena pedra, sabes que és tu mesmo, e que ela cobre tudo. Mas se pensas que precisas de ver o universo inteiro para te veres a ti mesmo, perder-te-ás.

Precisas de um pequeno quarto para ti mesmo. Isto é muito verdadeiro: quando consegues realmente encontrar-te a ti mesmo num pequeno quarto, então aí estás tu mesmo, e o universo inteiro está lá, e o universo inteiro faz sentido para ti. Sem o teu pequeno quarto, o universo inteiro não faz sentido algum. Portanto, aquilo de que precisas agora é de um pequeno quarto, e aquilo de que precisarás depois da tua morte é de uma pequena pedra. Essa é a realidade efetiva, que é sempre verdadeira para toda a gente.

Por isso não falo sobre o universo inteiro nem sobre alguma experiência misteriosa, mas apenas sobre encontrares-te a ti mesmo num pequeno quarto ou na prática rigorosa do Zen formal, onde dizemos: “Deves cruzar as pernas exatamente desta maneira.” Sob este tipo de limitação, encontrarás a ti mesmo. O teu verdadeiro eu está lá. Mas porque discutes se este quarto é bom ou mau, grande ou pequeno, perdes o teu verdadeiro quarto. Antes de discutires e antes de seres apanhado pela discriminação ou pela mente pensante, é o teu próprio quarto verdadeiro.

Assim, encontrar verdadeira alegria sob alguma limitação é a forma de realizar o universo inteiro. Não existe outra maneira de nos aproximarmos do universo inteiro. Quando existes exatamente aqui, o

universo inteiro faz sentido para ti antes de pensares sobre ele. É importante abandonares a tua discriminação tola ou as tuas ideias tolas de liberdade. Este é o caminho da prática.

Não Coloques Outra Cabeça em Cima da Tua Própria Cabeça

Não estamos a tentar colocar nada em cima da nossa cabeça; estamos apenas a tentar experimentar quem somos ou o que é a nossa própria cabeça, só isso.

As últimas palavras de Nyogen Senzaki Roshi foram: "Não coloques outra cabeça em cima da tua própria cabeça."

Quando colocas outra cabeça em cima da tua cabeça, estás envolvido numa prática tola e centrada em ti próprio. Mesmo que seja a cabeça de Buda, não a deves colocar em cima da tua própria cabeça. É melhor ter apenas uma cabeça. Tentar alcançar a iluminação é tentar colocar outra cabeça em cima da tua própria cabeça — não consegues mover-te tão facilmente!

Não estamos a tentar colocar nada em cima da nossa cabeça; estamos apenas a tentar experimentar quem somos ou o que é a nossa própria cabeça, só isso. A nossa prática é encontrar a nossa própria cabeça, não alguma outra cabeça colocada sobre a nossa cabeça, e não a nossa cabeça que está sempre a pensar.

Não é possível pensar sobre a tua mente pensante, nem ver os teus próprios olhos. Mas existe uma maneira de realizarmos o que é a nossa própria cabeça: quando lhe batemos, sentimos "esta é a minha cabeça!" Realizamos a nossa própria cabeça quando estamos sob alguma limitação.

Natureza de Buda

A tua verdadeira natureza está para além do bom e do mau, e é valiosa porque está para além do bom e do mau. É valiosa porque não consegues descobrir o que ela é.

O propósito da prática é experienciar diretamente a natureza de Buda. Tudo aquilo que fizeres deve ser a experiência directa da natureza de Buda.

Quando te sentas, pode surgir algo na tua mente que consideres não ser muito bom. Pode aparecer alguma imagem e podes pensar que ela está a cobrir a tua sabedoria ou a tua natureza de Buda. Pensas que precisas de manter a tua mente limpa dessas imagens e desejas que elas já tivessem desaparecido.

Mas Dogen Zenji disse que, quer existam imagens na nossa mente quer não, não devemos sequer tentar limpá-las. Não devemos desejar que a nossa mente seja pura. Quando queremos ser puros, estamos apegados à pureza, o que não é assim tão bom. A pureza é boa, mas a nossa prática é estarmos conscientes da nossa verdadeira natureza, que está para além do puro e do impuro; por isso não devemos apegar-nos nem à pureza nem à impureza.

Se compreenderes este ponto, simplesmente te sentarás sem pensar e sem te incomodares com nada do que surgir. Quando uma imagem vier à tua mente, não tentarás fugir dela. Apenas te sentarás. Ela irá embora, e tu estás para além dela.

Em suma, não te apegues à tua mente quando ela está pura e não tentes fugir da tua mente quando ela não está pura. Se tentares fugir dela, estás apegado à pureza e um pequeno ego continua a trabalhar, tentando expulsar o pensamento mau. Enquanto estiveres a tentar livrar-te disso, continuas ocupado por um pequeno eu.

O ponto mais importante é reconhecer exatamente o que é a natureza de Buda. A natureza de Buda não é o pequeno eu; é o grande eu que observa aquilo que fazes e aceita sempre aquilo que fazes. Faças o que fizeres, a natureza de Buda dirá: “Ah, isso é bom — não há nada de errado nisso.” Iluminação é estar sempre consciente dessa verdadeira natureza.

A maior parte das pessoas tem o grande mal-entendido de que, através da prática Zen, acabará eventualmente por alcançar a iluminação e ficará completamente livre do mal. Uma prática baseada neste mal-entendido é uma prática pequena; não tem mente grande e não é prática

pura. A prática verdadeira é saber o que é a natureza de Buda, estar consciente dela e fazer a prática da mente grande.

Assim, na nossa prática não existe bem nem mal; não é uma questão de bem ou mal. O chamado "bem" e o chamado "mal" são criados pela tua mente pequena. Para a tua verdadeira natureza, não existe bom nem mau. A tua verdadeira natureza está para além do bom e do mau, e é valiosa porque está para além do bom e do mau. É valiosa porque não consegues descobrir o que ela é.

Ryokan foi um famoso sacerdote Soto Zen. Ele dizia que o segredo do caminho Soto era "nada mau". Era muito rigoroso em relação à prática, mas não se preocupava com aquilo que alguém dizia, nem sequer com aquilo que ele próprio sentia. Fosse o que fosse, não se importava minimamente. Se estivesse doente, não se importava; se as pessoas não o compreendessem, não se importava minimamente. Se alguém não fosse muito sério, Ryokan não se importava minimamente: "nada mau". Mas quando Ryokan pensava que alguém era bastante sério ou sincero, importava-se muito. Se uma pessoa sincera lhe perguntasse qual era o caminho Soto, ele tornava-se muito sério. Tinha um sentido agudo e rigoroso da sua natureza de Buda. Por causa dessa rigidez, conseguia aceitar qualquer vida que tivesse; conseguia aceitar a sua vida pobre, humilde e desafortunada. Não se importava minimamente porque tinha um sentido rigoroso da natureza de Buda.

O nosso sentido da natureza de Buda também deve ser muito claro e rigoroso.

Dizemos: "Não se pode plantar nenhuma planta sobre uma pedra." Deves ser como uma pedra — não se pode plantar nada sobre ela. Nem o bem nem o mal podem crescer sobre a natureza de Buda; ela é tão dura e tão rigorosa. O bem e o mal são ilusão, e nenhuma ilusão pode crescer sobre o teu espírito.

Usamos a palavra chinesa shinsatsu para dizer que uma agulha não pode ser espetada numa pedra. É impossível espetar uma agulha no ferro. Este tipo de espírito é necessário quando praticas o nosso caminho. Desta forma, pouco a pouco, farás progressos.

Os Grandes Sábios És Tu Mesmo

Tu colocas os grandes sábios num livro e colocas o livro numa estante. Mas, se não os colocares numa estante, eles estão sempre contigo.

Se conseguires expressar-te plenamente enquanto estás sentado em zazen sem sonhares com nada, essa é a prática real que inclui tudo.

Se tens essa prática, Buda está contigo, Bodhidharma está contigo e todos os sábios devem estar contigo. Nesse momento, quem é Cristo, quem é Buda, quem é Bodhidharma, quem é Dogen? Quem são eles? São tu mesmo.

Como é possível que Buda ou os grandes sábios existam para sempre? A única forma é existirem connosco. Quando pensas nos sábios, eles estão contigo de alguma forma e, quando não pensas neles, também estão contigo. Este ponto não deve ser esquecido.

Podes pensar que os sábios estão contigo apenas quando tens a sua imagem na mente. Mas o seu verdadeiro ser está sempre contigo, mesmo quando não pensas neles. Essa é a verdade real. Pensas que eles não estão sempre lá, mas isso é uma compreensão muito superficial e materialista. Não é suficientemente sincera.

Tu colocas os grandes sábios num livro e colocas o livro numa estante. Mas, se não os colocares numa estante, eles estão sempre contigo.

Se compreenderes os grandes sábios desta forma, não podes simplesmente ser budista ou simplesmente ser cristão. Podes dizer: “Sou cristão”, mas, na verdade, não és apenas cristão, também és budista. Quando te tornas tu mesmo, quando não colocas os sábios numa estante, como é possível dizer: “Sou cristão” ou “Sou budista”?

Fico sempre feliz por ver aqui pessoas de várias religiões. Não precisam de sentir que o Zen Center é um edifício especial para sacerdotes Soto Zen. Aqui estamos simplesmente a fazer o nosso melhor para viver com as pessoas no verdadeiro sentido, só isso.

Ser Eu Mesmo em Vestes Budistas

Uso esta túnica porque ela simboliza, no seu verdadeiro sentido, o espírito de usar o material tal como é e o espírito de eu ser eu mesmo.

Se tiveres o tipo certo de espírito na tua prática, não ficarás envolvido em ideias preguiçosas como há quanto tempo praticas ou que tipo de prática fazes. Não ficarás tão feliz ao ouvir palavras como "budismo", "Zen", "caminho Rinzai" ou "caminho Soto". Esses nomes incomodar-te-ão.

Algumas pessoas perguntam-me: "Porque usa sempre a túnica budista? Porque se senta sempre da mesma maneira?"

Podes pensar que estamos a usar uma túnica especial, mas na verdade não é assim. Buda fez a sua túnica recolhendo vários materiais da rua, dos cemitérios ou do lixo. Depois de os limpar e purificar, coseu as peças grandes e pequenas de uma certa maneira. O padrão da nossa túnica budista foi concebido para usar peças grandes e pequenas de tecido; as pequenas podem ser usadas para as partes menores e as grandes para as partes maiores.

Como os materiais usados por Buda eram todos velhos, as cores da túnica não são brilhantes nem belas, mas isso não significa que um tecido de cores vivas não pudesse ter sido usado na túnica de Shakyamuni Buda. Essa seria uma compreensão errada. Seja qual for a cor, pode ser uma túnica budista.

É a nossa túnica apenas quando esquecemos completamente qual é a sua cor ou de que material é feita. Pode ser seda, linho ou algodão, mas, quando a usamos, já não é seda, algodão ou linho; é apenas a túnica de Buda. Aquilo a que chamamos "túnica de Buda" é apenas uma túnica, apenas o material. Quando este material é apenas este material, não é nenhum material particular. É parte do universo.

Isto é exatamente o mesmo que a nossa prática de zazen. Quando te tornas apenas tu, é assim que a prática inclui tudo. Quando deixamos este material ser apenas este material, sem dizer meu ou teu, então este material é para toda a gente.

Fazemos uma túnica com esta compreensão. Não fazemos uma túnica apenas para nós próprios; estamos a fazer algo maior, que incluirá tudo e que é para toda a gente. A forma como fazemos a túnica expressa a nossa prática. Uma vez que de qualquer forma precisamos de algo para vestir — especialmente quando está frio! — é melhor usar algo que expresse a nossa compreensão real e ajude as pessoas a juntarem-se à nossa prática.

É por isso que fazemos uma túnica. Se perdermos este ponto, as nossas túnicas não serão as nossas túnicas e não serão a túnica de Buda. É a túnica de Buda apenas quando compreendemos este ponto e quando a fazemos com este espírito.

Cada um de vós deve viver no mundo com este espírito. Neste momento estão a ouvir-me, mas, estritamente falando, não me deviam ouvir — deviam fazê-lo por vós próprios. Devem ser vós mesmos. Devem ter a vossa própria forma de vida com este tipo de espírito e, dessa forma, cada um de vós será um budista. Quando impões o teu caminho aos outros e pensas que o caminho de Buda é o melhor caminho, o budismo já não pode ser budismo.

O budismo não é um dos muitos caminhos e não é o caminho japonês nem o caminho americano. É o caminho próprio de cada pessoa. A única razão pela qual me comporto como um japonês, fazendo as coisas à maneira japonesa, é porque sou japonês. Se realmente quiseres fazer um okesa ou um rakusu, será a túnica de Buda, mas, se estiveres a imitar a túnica de Buda, então não é a túnica de Buda.

Se realmente quiseres ser um Buda ou um discípulo de Buda, naturalmente farás e usarás a túnica de Buda. Isso não significa propagar o budismo; significa apenas que realmente queres ser budista, só isso. Se realmente quiseres ser budista, de corpo e alma, então naturalmente aquilo que disseres e fizeres será como aquilo que Buda ou Bodhidharma disseram e fizeram.

Antes eu disse que, se realmente te tornares tu mesmo, incluirás tudo. Agora estou a dizer que, se realmente quiseres ser budista, naturalmente quererás usar a túnica de Buda. Isto pode parecer confuso, mas não há contradição. Uso esta túnica porque ela simboliza, no seu

verdadeiro sentido, o espírito de usar o material tal como é e o espírito de eu ser eu mesmo. Porque esta túnica simboliza esse espírito, uso-a. Quando usamos estas túnicas, não há contradição.

Cuidar de Ti Mesmo

A forma de seres tu mesmo é cuidares da maneira como te tratas a ti próprio, incluindo os teus vários desejos. É a forma como tratas as tuas pernas doridas, como manténs uma boa postura e como deixas a tua respiração ser suave.

Quando estava no mosteiro de Eiheiji, Kitano Zenji era o arcebispo. Uma vez, quando era jovem e fazia uma longa viagem de mendicidade, chegou ao topo de uma passagem de montanha e descansou. Através do nevoeiro conseguia ver a cidade lá em baixo e viu que tinha muito tempo para lá chegar. Para passar o tempo, e porque era um fumador inveterado, sentou-se numa pedra e tirou um cigarro. Olhou para a montanha e a vista era maravilhosa. Era tão maravilhoso, sabem, dar uma passa no meio daquela paisagem, especialmente com nevoeiro! Era tão maravilhoso que desistiu disso — deixou de fumar naquele momento.

Que tal isto? Era tão agradável que deixou de fumar. Ele sabia o que é o verdadeiro desejo, exatamente o que ele é.

Aqui está outro exemplo: o Inverno é a época do ano em que coçamos as frieiras causadas pelo frio. Quando há muita neve, é fácil ter frieiras e, antes da Primavera chegar, elas tornam-se muito irritantes. Se as tiveres, vais coçá-las. Penso que não há nada mais agradável do que coçar frieiras que causam comichão. Coças e coças, e quanto mais o fazes, mais comichão sentes, e não consegues parar. Não é muito saudável coçá-las.

Ninguém quer ter frieiras, uma vez que não é uma boa condição para a pele. Mas, embora ninguém tente ter mais frieiras, muitas pessoas gostarão da alegria ou da sensação agradável de as coçar depois de as terem. Kitano Zenji sabia que fumar não era assim tão bom, da mesma maneira que todos sabemos que não devemos desejar frieiras.

Deves saber que não deves coçar tanto as tuas frieiras e também deves saber que tipo de desejo te ajudará e quanta intensidade de desejo deves ter. Quando souberes isto, naturalmente terás controlo sobre o teu desejo e não coçarás tanto as tuas frieiras. É muito difícil não coçar frieiras. Este ponto é vital e este é um problema muito grande para nós. Mesmo quando pensas que estás a esforçar-te para alcançar a iluminação, na verdade estás apenas a coçar frieiras.

Buda diz-nos para nos abstermos dos nossos desejos, mas não porque o desejo seja mau ou porque não devamos ter desejo. Ter prática correta com o nosso desejo é a prática verdadeira. Quando não tens controlo sobre o desejo, ele criará vários problemas dos quais sofrerás. Mesmo que penses que estás a fazer prática religiosa, se não reparares neste ponto, estás a criar mais problemas cármicos com a tua prática religiosa.

Quero que compreendam este ponto muito claramente. Não estou a falar de algo difícil, mas, se compreenderem este ponto, saberão como tratar-se mesmo quando for difícil, como ao tentar deixar de fumar.

As nossas regras são fornecidas do ponto de vista da experiência da pessoa iluminada. Tu apenas queres coçar as tuas frieiras e pensas que isso é liberdade. Se a tua mãe dissesse: "Não faças isso", lutarias com ela. É isso que a maior parte das pessoas faz na sua compreensão das regras. Mas as nossas regras não são assim. As nossas regras são "regras puras" ou "regras iluminadas".

Podem confiar nas minhas palavras neste ponto. Não sei se podem confiar em mim quando digo algo sofisticado! Mas agora estou a ser muito direto, porque tenho muita experiência com isto. Quando desfrutas de uma boa compreensão dos teus desejos, naturalmente terás boa prática, e essa boa prática ajudar-te-á com os teus problemas quotidianos.

O nosso caminho é o chamado caminho Soto, não o caminho Rinzai. Dizemos "caminho Soto", mas, na verdade, o nosso caminho não é nada mais do que a forma de nos libertarmos da confusão e do sofrimento da nossa vida. O caminho Soto coloca maior ênfase em zazen. Zazen, zazen, zazen. Zazen significa que tens de ser tu mesmo.

A forma de seres tu mesmo é cuidares da maneira como te tratas a ti próprio, incluindo os teus vários desejos. É a forma como tratas as tuas pernas doridas, como manténs uma boa postura e como deixas a tua respiração ser suave.

Quando realmente cuidas de ti mesmo, terás uma mente semelhante à de uma avó. Estarás sempre a dizer a ti próprio coisas como: "Não comas demasiado", porque estarás sempre a tentar cuidar de ti mesmo, tal como fazes no teu zazen. Quando te zangares, poderás dizer: "Oh, não te zangues tanto." Mesmo que dizer isso possa não ajudar, tratarás a tua raiva dessa forma.

É assim que te tratas em zazen. Em zazen, mesmo que queiras, não podes gritar: "NÃO FIQUES ZANGADO!" e, por isso, naturalmente, eventualmente, a tua raiva desaparecerá. Em zazen não ficarás tão indignado com nenhuma coisa em particular. Não terás tempo para estar zangado. É assim que cuidas de ti mesmo.

Se desta forma te tornares o chefe de ti mesmo, incluindo os teus desejos, serás o chefe de tudo. A tua prática incluirá tudo. A forma como te tratas será a forma como tratas o teu amigo e a forma como vives nesta sociedade. Não criarás problemas. Nem sequer tentarás ajudar os outros, mas estarás efetivamente a ajudá-los.

É muito difícil as pessoas serem assim, por isso, se fores assim, serás um bom exemplo para os outros, e os outros seguirão o teu exemplo. Podem não te reconhecer, mas poderão sentir-se muito bem ao pé de ti.

Aquilo que aprendes no caminho Soto é como tratar-te a ti mesmo e como viver neste mundo sem criar karma para ti nem para os outros. Parece-me que, na maior parte das vezes, ignoram a ideia de karma; não querem ver o vosso karma, embora, ao agirem segundo os vossos desejos, estejam a criar muito karma. Tentam ignorá-lo, mas serão vocês próprios a sofrer com esse karma. Não podem ignorar a verdade da causa e efeito: se criarem algum karma por não controlarem os vossos desejos e comportamento, o resultado voltará para vós.

Transformam o vosso mau karma em bom karma através do poder da prática; por causa da vossa boa prática, o mau karma mudará de

direção. Não desaparecerá — uma vez criado o karma, ele estará sempre convosco — mas esse karma pode mudar de direção. Quando trabalhas sobre o karma, ele torna-se bom karma.

Não-Eu

A forma como existes sobre a tua almofada preta é a forma como cada coisa existe na sua própria posição.

No budismo usamos a palavra "eu", mas, na verdade, o budismo não possui o conceito de eu. Damos ênfase ao "não-eu".

Não-eu significa ver "as coisas tal como são"; "as coisas tal como são" é não-eu. Quando não estamos presos a ideias de eu, conseguimos ver "as coisas tal como são". Assim como as coisas existem tal como são, nós também existimos tal como somos: isso é "não-eu". Não significa que não existamos. Existimos, mas existimos "tal como somos", não como um eu. Viver dessa maneira é o propósito da nossa prática.

O principal objetivo da nossa prática é realizar aquilo que somos e aquilo que as coisas são, num verdadeiro sentido. Sobre a tua almofada preta, quando encontras o teu eu no verdadeiro sentido, existes ali. O facto de existires ali significa que tudo existe da mesma forma que tu existes. A forma como existes sobre a tua almofada preta é a forma como cada coisa existe na sua própria posição.

Quando a tua ação na vida se baseia neste tipo de prática de zazen, estarás sempre em boa harmonia com a tua família, com os teus vizinhos e com as coisas que encontras. Não farás esforço excessivo nem serás preguiçoso. Farás exatamente aquilo que é necessário. Esse é o sentimento de zazen.

O facto de existires aqui significa que Buda existe, e o facto de Buda existir significa que tu existes aqui. Não há diferença entre Buda e tu. Buda existe dessa forma e tu existes dessa forma. Gautama Buda é alguém que alcançou a budeidade depois de fazer um grande esforço durante seis anos. Antes de alcançar a budeidade, já era Buda. Depois realizou Gautama Buda como sendo ele próprio e, quando o fez, realizou

que tudo existia dessa mesma maneira. Porque és originalmente Buda, sentir-te-ás feliz por seres exatamente como és.

Sabemos como podemos ajudar os outros apenas quando sabemos como devemos existir. Por esta razão, devemos estender a prática de zazen à nossa vida quotidiana. Tendo prática correta na nossa vida quotidiana, podemos ajudar os outros num verdadeiro sentido.

Questões sobre a Raiva e Ser Tu Mesmo

A raiva, a ganância e a ilusão aparecem quando não és simplesmente tu.

Estudante: O senhor fala sobre apenas sentar-se e apenas ser tu mesmo, mas e quanto a apenas estar zangado? Existe alguma ligação entre isso e apenas sentar-se?

Suzuki Roshi: Há uma grande distinção entre estar zangado e apenas sentar-se. É por isso que nos sentamos! Quando apenas te sentas, não podes estar zangado. A raiva só aparece quando te perdes a ti mesmo, quando ficas preso a tentar ser outra coisa.

Estudante: Alguém poderia estar simplesmente zangado e nada mais?

Suzuki Roshi: Se conseguisses esquecer completamente a raiva depois de estares zangado, isso seria bom. Mas normalmente a raiva dura muito tempo porque as ideias que tens depois — como "Ele deixou-me zangado" ou "Eu não presto" — tornam-te ainda mais zangado. Então já não és simplesmente tu. É por isso que dizemos que não podes simplesmente sentar-te quando estás zangado. A raiva, a ganância e a ilusão aparecem quando não és simplesmente tu.

Estudante: Mas será possível que, se praticarmos desta forma, possamos esquecer tudo aquilo que valorizamos e simplesmente tornar-nos tão tolos, gananciosos ou zangados que isso seja tudo o que existirá na nossa mente?

Suzuki Roshi: Não penso que isso seja possível. Pode ser possível para os animais, mas não para os seres humanos.

Estudante: Se uma pessoa for simplesmente ela mesma, isso pode incluir apenas raiva?

Suzuki Roshi: Não dizemos que a raiva seja má; a raiva é apenas raiva, só isso. Mas, se tens alguma desculpa para estares zangado, isso já não é apenas raiva. A menos que pratiques e compreendas o nosso caminho, é bastante difícil estar apenas zangado, como uma trovoada: "Kiiiihhh!" No instante seguinte, nada. Isso é belo. "Raaaahhh!" Só isso. Gostava de conseguir fazer isso.

Questões sobre Sentar-se

Cuidar da respiração é a forma de cuidares de ti mesmo.

Estudante: Compreendo, por alguns estudantes, que eles meditam durante muito tempo e nada acontece.

Suzuki Roshi: Nada acontece. Isso está bem.

Estudante: Conta sempre as respirações para acompanhar a mente ou deixa de o fazer a certa altura?

Suzuki Roshi: Apenas sentar-se é o melhor, mas isso não é assim tão fácil, por isso contamos as respirações. Mas não é simplesmente contar as respirações como quem conta ovelhas a saltar uma cerca: um, dois, três. Isso é bastante agitado — quando queres adormecer, pode funcionar, mas para zazen não funciona assim tão bem!

Contar é fazer algo com o corpo e a mente, dedicar-te à prática com o corpo e a mente. É mais fácil dizer "Conta as tuas respirações" do que "Pratica com o corpo e a mente inteiros". Se dissermos: "Pratica com o corpo e a mente inteiros", podes perguntar-te o que queremos dizer, por isso apenas dizemos: "Conta as tuas respirações."

A forma de contar não é simplesmente contando. Mesmo que percas a contagem às vezes, não faz mal. A forma de contar é com cada parte do teu corpo: com o teu mudra, a tua respiração e a tua mente. Esse é o significado da concentração, mas, na verdade, não tentamos concentrar-nos em nada. Apenas nos sentamos assim para organizar o corpo e a mente. Pode ser útil ter alguma sensação de contar ou seguir a

respiração, porque, quando o fazes, a tua mente está com cada parte do teu corpo. Essa é a forma de contar as tuas respirações.

Estudante: Como se podem aquietar os pensamentos que surgem na meditação?

Suzuki Roshi: A melhor forma é não ter muita coisa na mente.

Começas a pensar porque a tua mente não está a participar na prática, por isso começa a vaguear, perguntando: "O que devo fazer?" A tua mente também deve juntar-se à tua prática. A forma de trazer a tua mente para a prática é puxar fisicamente o queixo para dentro e esticar o pescoço. O nosso queixo e pescoço devem estar sempre dessa forma; caso contrário, a tua mente perguntará: "O que devo fazer?" e começará a passear. É por isso que começas a pensar.

Estudante: É melhor deixar os olhos meio abertos ou alguma vez fecha os olhos?

Suzuki Roshi: Meio abertos. Fujimoto Roshi disse, em *The Way of Zazen*, para observar um ponto ao nível dos olhos e colocar o foco quatro ou cinco pés à frente. Depois abres os olhos pela metade. Não deves focar-te num ponto da parede ou do chão; os teus olhos não estão fixos em nada em particular. Se tiveres este tipo de visão, sem foco particular, consegues captar tudo. É assim que se faz.

Se isso for demasiado difícil, então, enquanto contas a respiração, podes focar-te em algo à tua frente. Uma estudante mais velha, quando começou a praticar, preparava sempre alguma coisa e colocava-a à sua frente para a contemplar. Penso que essa não é a forma correta e nenhum mestre Zen nos disse alguma vez para fazer isso. Mas, para ela, penso que foi muito bom; funcionou muito bem! Passado algum tempo, já não precisava desse tipo de coisa à sua frente e conseguia simplesmente sentar-se.

Estudante: Porque mantém os olhos abertos em vez de fechados?

Suzuki Roshi: Se os teus olhos estiverem abertos, naturalmente verás muitas coisas. Se fechares os olhos, pensarás mais e a tua mente encher-se-á de várias imagens.

Estudante: Chega-se a algum lado se simplesmente se continuar a sentar todos os dias durante vinte minutos, fazendo a contagem da respiração? Haverá progresso ou pode-se simplesmente ficar preso?

Suzuki Roshi: Por vezes contamos a história de pessoas que se transformaram em pedras depois de se sentarem durante seis dias. Penso que isso é bom, mas não praticamos zazen para nos transformarmos em pedras. Isso é algo que pode acontecer na nossa prática e não direi que seja bom ou mau, mas não é a razão pela qual praticamos zazen.

Terás várias experiências em zazen e, gradualmente, ficarás menos envolvido na dualidade, menos envolvido em dizer se essas experiências são boas ou más. Sentirás sempre uma espécie de compostura ou consistência, onde quer que vás. Com esse fundamento ou compostura, verás "as coisas tal como são".

Chamamos a este sentimento constante vários nomes: "vacuidade", "olho de Buda" ou "mente de Buda". É uma espécie de abertura fundamental da nossa mente. Quando a tens, não sentirás que estás "aqui" ou "ali". "Aqui" ou "ali" são apenas compreensões mentais dualistas. Antes de desenvolvermos essa compreensão dualista, temos uma experiência mais pura. Se fores capaz de manter esse estado de mente ou esse estado de ti mesmo, então não serás perturbado pela ideia de "aqui" ou "ali". Não procurarás nada, porque terás um sentimento de contentamento.

Estudante: E isso acontece simplesmente sentando-se ali e fazendo isso durante um longo período de tempo?

Suzuki Roshi: Antes de mais, deves habituar-te à postura correta e à respiração correta, à respiração natural. Depois, eventualmente, terás este tipo de sentimento, mesmo que demore bastante tempo. A tua respiração é muito importante. Se a tua mente estiver perturbada, a tua respiração também estará perturbada, porque a respiração é tanto uma atividade mental como física. Cuidar da respiração é a forma de cuidares de ti mesmo.

Estudante: Se alguém só conseguir sentar-se durante cinco minutos, é melhor sentar-se ou é melhor não se sentar de todo?

Suzuki Roshi: Cinco minutos?

Estudante: Ou dez minutos.

Suzuki Roshi: Se te sentares durante dez minutos, normalmente a tua mente não ficará suficientemente calma.

Por exemplo, depois de nos levantarmos da meditação sentada, caminhamos lentamente e praticamos zazen caminhando, kinhin. Quando caminhas lentamente, nos primeiros dois metros mais ou menos podes notar que a tua respiração ainda não é suficientemente profunda. Mas, à medida que continuas, a tua respiração tornar-se-á mais profunda e terás o sentimento de zazen. Pode demorar mais de cinco minutos, por isso parar ao fim de dez minutos é abandonar zazen precisamente quando acabaste de entrar em meditação. Penso que pode ser melhor sentares-te vinte minutos.

Estudante: Perguntava-me em que ponto da meditação se alcança satori e como pode ser reconhecido.

Suzuki Roshi: Buda disse: "É maravilhoso ver a natureza de Buda em todos os seres." Ele encontrou a natureza de Buda em todos os seres, mas, quando o disse, penso que já era demasiado tarde. Quando o disse, isso não era iluminação; era o primeiro passo no mundo comum.

As pessoas podem dizer que, quando viu a estrela da manhã, alcançou a iluminação. Podem dizer que, ao vê-la, alcançou a iluminação, como se a estrela da manhã o tivesse ajudado a alcançá-la e como se, sem a estrela da manhã, ele não a tivesse alcançado. Mas não é assim.

É por isso que não falamos tanto sobre iluminação, porque a iluminação é algo que está lá antes de qualquer coisa nos acontecer.

"O que é uma mente iluminada?", podes perguntar. Quando dizemos "mente iluminada", já estamos a transformar a mente iluminada num objeto: "Aqui está uma mente iluminada; vou explicá-la." Mas essa explicação é algo que está fora da mente iluminada. Percebes?

Por vezes pode fazer algum sentido dizer algo sobre a mente iluminada, embora ao fazê-lo a estejamos a transformar num objeto. Mas

se disseres: “Isto é uma mente iluminada; alcancei a iluminação!”, eu acharia isso muito estranho. Compreendes?

Por isso, tenta não dizer nada sobre iluminação. Apenas pratica zazen. Antes de dizeres qualquer coisa, a verdadeira iluminação já está dentro de ti. Está do lado de ti mesmo, não lá fora.

Estudante: Existem diferenças entre a forma como pratica Zen nos Estados Unidos e a forma como pratica no Japão?

Suzuki Roshi: A prática de zazen é a mesma. Não sinto grande diferença. Onde quer que vá, sinto como se estivesse no Japão! Por isso é bastante difícil responder à tua pergunta. Dizemos “povo americano” ou “povo japonês”, mas, se começarmos a praticar zazen, é praticamente igual. Temos os mesmos problemas.

Zen na Vida Quotidiana

Zazen e a atividade quotidiana — atividade quotidiana e zazen — são dois lados da única prática, e não deve haver qualquer separação.

Harmonia

A questão é encontrarmos a nossa posição momento após momento e vivermos com as pessoas momento após momento, de acordo com o lugar e as circunstâncias.

Na tua vida quotidiana, a tua prática de base pode ser cultivar flores ou fazer crescer coisas no teu jardim. Isso é um bom exemplo de prática. Quando semeias uma semente, tens de esperar que ela germine e, quando germina, tens de cuidar dela. Essa é a nossa prática. Apenas semear uma semente não é suficiente; cuidar dela dia após dia também é importante para um bom jardineiro. Depois de fazeres algo como construir uma casa ou escrever um livro, o teu trabalho pode estar terminado, mas, para um jardineiro, mesmo quando o jardim está terminado, é necessário cuidar dele todos os dias. Penso que o nosso caminho é o mesmo.

O jardineiro sabe que cada semente e cada planta têm o seu próprio carácter e a sua própria cor. No caso de um jardim de pedras, cada pedra

tem o seu próprio carácter. Por exemplo, uma pedra comprida tem um sentimento solene e profundo; uma pedra redonda expressa perfeição; uma pedra quadrada expressa alguma rigidez ou austeridade. Se tiver musgo, possui um espírito profundo e místico. Existem características individuais nas coisas que entram no jardim.

Contudo, é importante não ver apenas as coisas uma a uma nas suas características individuais, mas ver como se relacionam com as outras coisas. As pessoas podem dizer: "Tudo aquilo que fazemos é Zen" ou "Já estou a ver 'as coisas tal como são'", mas estão a ver as coisas uma a uma e isso não é suficiente. De certa forma, é verdade que estão a ver "as coisas tal como são", mas, basicamente, estão apenas a ver cada objeto separadamente.

É necessário que um jardineiro torne o seu jardim belo. Se possível, o jardineiro deve expressar significado ou beleza de acordo com certas regras ou ordem. Se alguém quer um jardim calmo, o jardineiro faz o jardim dessa forma; se alguém quer um sentimento solene ou austero, o jardineiro torna o jardim austero. O jardineiro escolhe os materiais e cria um jardim calmo ou austero através do contraste, da associação ou da harmonia.

Se existe uma pedra afiada, reta e estreita, ela expressa algum sentimento místico; se a pedra é redonda, expressa calma ou paz. Estas duas formas estão em contraste. Uma pedra redonda estará em harmonia com todas as outras pedras; combina perfeitamente com qualquer forma. Uma pedra com base larga expressa um sentimento de estabilidade, em contraste com uma pedra maciça. Não consegues fazer um jardim belo se apenas organizares pedras todas do mesmo tipo; deves usar algumas pedras que estejam em contraste com as outras pedras que utilizas. A forma de criar harmonia é ter algumas regras.

Da mesma forma, se queres viver o caminho budista, deves seguir algumas regras. Viver simplesmente como te apetece não é o caminho. Têm de existir algumas regras se queres viver, no verdadeiro sentido da palavra, em relação com os outros e em relação com o "tu" que viveu no passado e que viverá amanhã. Embora possa parecer que não existem regras, na verdade existem regras rigorosas.

Este ponto é enfatizado no Zen. Zen não é apenas prática pessoal e a nossa iluminação não é apenas uma realização pessoal. Quando alcançamos a iluminação, tudo deve ser iluminado. Essa é a regra da iluminação. É quando encontramos a nossa posição neste momento e quando vivemos de acordo com os outros seres que dizemos que alcançamos a iluminação.

Se pensas que a iluminação é apenas uma experiência pessoal, é como colecionar apenas pedras quadradas ou apenas pedras redondas. Se alguém que gosta de pedras bonitas vê pedras azuis ou brancas invulgares, pode simplesmente continuar a colecionar as mesmas. Mas, com tantas pedras iguais, não se consegue construir um jardim interessante. Devem usar-se várias pedras.

A iluminação é a mesma coisa. Se te apegas a alguma iluminação particular, isso não é verdadeira iluminação. Deves ter várias iluminações. Deves experienciar várias experiências e deves colocar mais ênfase nas relações entre as pessoas. Desta forma, devemos praticar indo e voltando de acordo com a posição em que nos encontramos.

Este é o esboço da nossa prática. Se a iluminação fosse apenas colecionar ou orgulhar-se de experiências pessoais, não ajudaria em nada. Se isso fosse iluminação, não teria havido necessidade de Buda esforçar-se arduamente para salvar as pessoas depois de alcançar a iluminação.

Qual é o propósito de vaguear pela estrada poeirenta da ilusão? Se alcançar a iluminação fosse o propósito de zazen, porque teria Bodhidharma vindo da Índia para a China e permanecido sentado durante nove anos no Templo Shaolin? A questão é encontrar a nossa posição momento após momento e viver com as pessoas momento após momento, de acordo com o lugar e as circunstâncias.

Problemas

Quando tens sabedoria, verdadeira sabedoria que não é apenas uma compreensão limitada, não tens problemas.

As pessoas criam problemas que na verdade não têm. Quando tens medo de algum problema ou quando estás demasiado preocupado

contigo próprio, crias um problema que não tens. Originalmente não tens um problema, mas crias um para ti e sofres com ele. A maior parte dos problemas que temos são problemas fabricados por nós próprios. Fazes problemas deliciosos para os comeres. É assim que enchemos a nossa vida de problemas.

Se compreenderes este ponto, poderás perceber como é importante praticar Zen. Quando praticas Zen, não há problema algum, e terás uma luz brilhante dentro de ti, uma luz brilhante dentro e fora. Quando a luz surge, não há problema algum. Na escuridão existe um problema e, mesmo que tentes, não o consegues resolver trabalhando nele na escuridão. Quando a luz surge, vários problemas dissolvem-se.

É porque está escuro que tens um problema, mas, quando não está escuro, não há problema algum.

Por vezes, debaixo de árvores grandes existem árvores pequenas. Quando vês isto, podes pensar que as pequenas estão a sofrer debaixo das grandes. Parece um problema; mesmo quando observamos a natureza pensamos que vemos muitos problemas! Mas, se observares as raízes das árvores pequenas e das árvores grandes, compreenderás como as árvores pequenas sobrevivem debaixo das grandes.

Se não vires as raízes, parece que as árvores pequenas têm sempre dificuldades debaixo das árvores grandes. Mas, se compreenderes como as raízes das árvores pequenas se estendem por baixo das árvores grandes, compreenderás como elas sobrevivem. Debaixo das árvores grandes há muitas folhas e raízes apodrecidas, por isso as árvores pequenas retiram alimento debaixo das árvores grandes e as árvores grandes dão-lhes sempre nutrição. Quando as árvores grandes morrem, as pequenas ocupam o seu lugar. É assim que sobrevivem, mas, antes de veres isso, parece-te um problema.

O mesmo acontece com a nossa prática. Quando tens sabedoria, verdadeira sabedoria que não é apenas uma compreensão limitada, não tens problemas. Compreenderás que o próprio problema tem algum significado para o problema, para ti mesmo e para os outros, e compreenderás o verdadeiro significado do problema e a verdadeira natureza do problema.

Dizemos que a nossa prática é uma prática de espantalho. Se simplesmente te sentares, não haverá corvos à tua volta. Mesmo que não tentes assustá-los, eles têm medo de ti e não se aproximarão. Portanto, se praticares zazen, não há problema algum.

Respeito

Expressar respeito não é apenas juntar as palmas das mãos.

No dia do Nirvana, os templos penduram pergaminhos que retratam o Buda deitado, gravemente doente, rodeado pelos seus discípulos e pelos muitos animais e pássaros que vieram ver como ele estava. Quando o viram, começaram todos a chorar.

Quando as pessoas olham para essa imagem, algumas dizem: "Não conseguimos encontrar gatos nessa imagem!" Não sei porquê! Ninguém alguma vez me explicou porque é que os gatos não vieram.

Quando tinha dezasseis ou dezassete anos, tomei consciência da expressão superficial das boas maneiras. Naquela altura, não gostava da maneira dos monges, da maneira dos sacerdotes. Faziam sempre reverências, mas não me parecia que o sentissem verdadeiramente. Faziam-no apenas superficialmente, sem qualquer sentimento.

Agir dessa forma chama-se maneiras felinas. A maneira do gato parece muito gentil e adorável, mas não é assim tão profunda. Não há nela um sentimento forte. Se dissermos "Vai-te embora", eles simplesmente vão embora. Se acharem que está tudo bem, podem aproximar-se facilmente de ti. Seja de uma forma ou de outra, não há um sentimento forte nisso.

Por isso pensei: "É por isso que os gatos não vieram à última hora do Buda!"

Menciono isto porque quero falar sobre respeito. Expressar respeito não é apenas juntar as palmas das mãos. A melhor forma de expressar respeito por nós próprios e pelos outros é viver com humildade e simplicidade; mesmo que tenhamos uma vida simples, interiormente, espiritualmente, somos ricos. Mesmo agindo da forma mais simples, temos a possibilidade de transmitir um bom sentimento aos outros.

Não me preocupo muito com o estilo beatnik ou o estilo hippie, desde que consigam expressar respeito pelos outros da forma mais simples. Penso que eles estão a expressar alguma resistência às maneiras felinas da sociedade. Também deveriam expressar algum respeito pela verdade ou pela verdadeira vida religiosa.

O elemento social da vida religiosa é o respeito, e o respeito pode ser expresso de várias maneiras. Expor várias partes do corpo pode ser uma expressão de resistência às maneiras superficiais e felinas da sociedade, mas falta-lhe alguma coisa. Os budistas enfatizam a modéstia e sentem vergonha de agir de maneira grosseira.

Quando encontramos Buda, naturalmente sentimos vergonha da nossa falta de prática ou da nossa falta de realização. Quando desconsideramos a religião, ou Buda, ou o carácter perfeito, não sentimos vergonha de nada e, por isso, entramos irrefletidamente no Salão de Buda com os pés ou as sandálias sujas. Quando sabemos quem é Buda, não conseguimos fazer isso e, naturalmente, antes de entrar no Salão de Buda, limparemos o nosso corpo e as nossas roupas. Isso pode não ser suficiente, mas pelo menos isso podemos fazer. Isso é uma expressão de respeito.

Este tipo de atitude mantém o nosso sentimento caloroso pela comunidade, ou sangha, e pela sociedade. Neste momento temos uma cultura superficial e felina, e estamos a mostrar antagonismo em relação a essa cultura felina rejeitando-a. Os jovens expressam o seu antagonismo tocando tambores, dançando e usando cabelo comprido. É uma sensação bastante boa. Se existirem apenas um ou dois gatos, sentimos pena deles, mas hoje em dia há demasiados. Mesmo que faças sons eletrónicos fortes, isso não os afastará! Consigo compreender o sentimento, mas é demasiado barulhento.

Tem de haver alguma forma de mantermos a nossa prática e de termos algum sentimento caloroso dentro da nossa sociedade. Quando fazemos o esforço correto com o espírito correto, teremos liberdade completa na nossa sociedade. É assim que praticamos zazen e as várias atividades que sustentam a nossa prática.

Humor

Como tinha sido muito bem treinado na prática de zazen, era sempre sério, mas ao mesmo tempo era sempre divertido.

Os mestres Zen têm alguns elementos humorísticos nas suas vidas e, depois das suas mortes, talvez compreendamos ainda melhor o quão engraçados eram. Eles conseguem ser humorísticos porque têm uma compreensão que é mais do que real — o seu humor é mais real do que a realidade. A realidade não é assim tão real. Se vires uma banda desenhada, ela pode ser mais real do que o acontecimento real. Penso que, porque os mestres Zen têm algo real, conseguem sempre ser engraçados.

Quando dizem algo comum, na sua mente estão sempre a expressá-lo como se estivessem a desenhar algo cómico. Para eles é cómico, mas para nós é algo muito real e sério.

Quando estava no mosteiro de Eiheiji, Kumazawa Zenji era kannin, Vice-Abade. No terceiro ou quarto dia de um retiro de meditação sesshin, estava muito cansado quando deu a palestra do Dharma. Na palestra, contou-nos a história de um pardal que tinha partido um torii, um portal xintoísta, feito de pedra. Tentou explicar como o pardal o tinha feito e perguntou várias vezes: "Compreendem?" Era engraçado, mas ninguém se riu porque ele parecia tão sério.

As palavras que usou para descrever o que o pardal fez podem significar "pisar a pedra", mas também significam "partir". Não é possível um pardal partir um portal de pedra, mas pensámos: "Isto é uma história Zen! O que ele quer dizer deve ser algo profundo." Recentemente descobri que tinha sido uma piada; ele estava simplesmente a brincar de maneira séria.

Como tinha sido muito bem treinado na prática de zazen, era sempre sério, mas ao mesmo tempo era sempre divertido. Não era apenas seriedade, porque havia sempre um elemento de felicidade ou alegria nisso.

Não penso que muitas pessoas tenham percebido que ele estava a contar uma piada e nós não falámos dessa história depois da palestra. Quando éramos jovens, não gostávamos desse tipo de histórias ridículas. Éramos estudantes sérios, sabem. Não gostávamos nada de ele estar a

brincar connosco, por isso não falávamos sobre isso. Mas muito recentemente pensei: “Ele estava a brincar connosco enquanto praticávamos tão seriamente!”

Durante talvez noventa e seis anos ele esteve a brincar connosco. Quando estava a morrer, estendeu o braço para o cântaro de água e o assistente entregou-lho. Bebeu do cântaro e disse: “Kaaaaa!” e deixou de existir. Desapareceu deste mundo. Foi terrível. Repórteres de jornais e famosos mestres Zen admiraram a forma como ele morreu, mas eu penso que ele estava a brincar connosco.

Quando visitou a minha terra natal, no Japão, há cinco anos, tentei convencê-lo a vir para a América. Fez várias perguntas sobre a América e pareceu-me que concordaria em vir. Mas depois de eu lhe explicar tudo durante muito tempo, acabou finalmente por dizer: “Oh, isso seria um bom trabalho para Takashina Roshi. Não para mim, talvez para Takashina Roshi.” Ele era sempre assim.

Uma senhora idosa trouxe-lhe e ofereceu-lhe um melão muito doce e muito caro. Ele olhou para o melão e disse: “Oh, muito bom, muito bom! Mas eu não o quero. Vou dá-lo aos meus estudantes.” Bateu palmas e, mesmo à frente dela, disse-me para o levar para o meu quarto. Fê-lo de forma tão agradável que ela não conseguiu ficar zangada com ele.

É difícil saber que tipo de mente ele tinha. Era sempre o mesmo, mas aquilo que fazia era sempre diferente. Conhecia-o bastante bem, mas recentemente, embora não esteja a aprender coisas novas sobre ele, estou a descobrir pouco a pouco o que ele fazia. Penso que isso é verdadeira comédia.

Aquilo que Kumazawa Zenji fazia é algo mais do que conseguimos compreender ou ver. Não podemos tomar literalmente as coisas que ele fazia. Na verdade, ele não estava a fazer nada. Estava apenas a mover a boca, só isso. Não sei como compreender isto, mas Dogen Zenji mostrou-nos como ser como ele. Viver com as pessoas e viver na confusão — mas também independente da confusão — esse é o núcleo da nossa prática.

Desejo

Deves encontrar um desejo mais amplo e altruísta, sem limitação e que possas expandir para sempre.

O nosso caminho não é ascetismo. Se leres literalmente os nossos preceitos éticos, eles podem parecer ascéticos, mas a nossa compreensão deles é completamente diferente.

O ascetismo praticado na Índia antes do budismo baseava-se num tipo de ideia egoísta porque enfatizava uma boa vida futura após a morte. A ideia era praticar para poder renascer num lugar muito agradável, num mundo mais perfeito. No budismo pode existir algum ascetismo, mas o seu propósito não se baseia nesse tipo de desejo egoísta; é controlar o nosso desejo para que os nossos desejos encontrem o seu lugar correto.

Mesmo assim, quando começas a estudar budismo, podes ter muitas ideias egoístas sobre a forma como vais estudar e compreender. Podes pensar que não há nada de errado em expandir os teus desejos. Esse é o erro. Há algo de errado quando simplesmente expandes o teu desejo sem pensar, refletir e observar.

Quando digo que deves restringir o teu desejo, quero dizer que não deves expandi-lo no seu sentido comum e limitado de querer algo apenas para ti. Quero dizer que deves encontrar um desejo mais amplo e altruísta, sem limitação e que possas expandir para sempre.

O único desejo que é completo é o desejo de Buda, que inclui tudo e é para toda a gente. Tudo aquilo que Buda faz está correto, porque Buda é simplesmente o único ser total. Para Buda não existe amigo nem inimigo; tudo o que existe é Buda.

Dizemos que deves praticar zazen sem ideia de ganho. Uma ideia de ganho baseia-se no egoísmo. Quando simplesmente praticas porque esse é o caminho de Buda, não existe muita ideia egoísta na tua prática. Quando eliminas essa ideia egoísta da tua prática, estás a praticar a verdade.

Não podemos aceitar o tipo de desejo que se baseia numa ideia egoísta. Mas quando o nosso desejo é um desejo altruísta, usamos esse desejo para expandir o nosso caminho. Portanto, existe uma diferença entre ascetismo e prática budista. As formas de controlar o desejo no

ascetismo e no budismo podem parecer iguais, mas, na verdade, são completamente diferentes. Este é o ponto mais importante.

Controlar o nosso desejo egoísta é sermos rigorosos connosco próprios. Sem sermos rigorosos connosco próprios não conseguimos fazer nada. Devemos refletir sobre a nossa prática e, antes de dizermos alguma coisa, devemos refletir sobre nós próprios. Este é um ponto muito, muito importante. Não deves apoiar-te em algum ensinamento; deves refletir sobre ti mesmo, polir-te e, tanto quanto possível, livrar-te das ideias egoístas. Mesmo que alcances uma maravilhosa iluminação, se esqueceres de te polir, isso não é verdadeira iluminação e essa iluminação não funcionará.

Dinheiro

Podes sentir que, se pagares alguma coisa com dinheiro, então não deves nada a ninguém, mas falta algo nessa ideia.

Grande parte da confusão que temos atualmente na nossa sociedade vem da falta de compreensão sobre o mundo material.

Na nossa sociedade respeitamos o trabalho. Consideramos o trabalho o elemento mais importante para determinar o valor das coisas. Mas o trabalho não é a única coisa que devemos ter em conta. Antes de calcularmos o valor do trabalho, devemos pensar nas várias coisas que nos são dadas. Penso que é arrogância dos seres humanos que, quando pagamos por alguma coisa, paguemos sobretudo pelo trabalho que nela foi investido. Ao fazermos isso, ignoramos a natureza de Buda que todas as coisas possuem. Se percebêssemos este ponto, o nosso sistema mudaria muito.

Claro que o trabalho é importante, mas o trabalho deveria significar trabalhar sobre as coisas com respeito. Essa deveria ser a verdadeira natureza do trabalho. É um grande erro valorizar apenas o trabalho investido nas coisas sem ter um profundo respeito pelas próprias coisas. Quando trabalhamos sobre as coisas com respeito, essa é a nossa vida humana no seu sentido mais verdadeiro.

Quando pagamos por alguma coisa, estamos a pagar pelo trabalho e pelas próprias coisas, que nos foram dadas por Deus ou por Buda. Não

sou economista, mas sinto que apenas quando tivermos este tipo de compreensão das coisas é que o nosso sistema económico mudará.

O dinheiro também deve ser tratado desta forma. Pagas pelo trabalho feito sobre as coisas, e o dinheiro é trocado por coisas e trabalho. Mas por detrás do dinheiro deve existir respeito pelas coisas materiais que nos são dadas por Buda e respeito pelo trabalho, pelo esforço que outra pessoa fez.

Quando trocas coisas, purificas as coisas. Podes sentir que, se pagares alguma coisa com dinheiro, então não deves nada a ninguém, mas falta algo nessa ideia. Mesmo que pagues pelo trabalho, existe algo que não podes pagar, e esse é o verdadeiro valor daquilo que te é dado por Buda. Ao pagarmos respeitosamente pelas coisas que nos são dadas, ou pelo resultado do trabalho de alguém, a atividade desta troca purifica a nossa vida. Sem esta ideia, mesmo que pagues pelas coisas que recebes, continuas a dever alguma coisa.

A ideia de Dogen Zenji acerca da vida quotidiana é que devemos ter sempre grande respeito pelas coisas, pelo dinheiro e pelo trabalho.

O dinheiro não é teu; pertence à nossa sociedade. Porque pensas que o dinheiro é teu, podes pensar que o dinheiro é sujo. Mas, se pensas que o dinheiro é sujo, a tua própria compreensão é que está suja e estás demasiado apegado ao dinheiro.

Alguém como eu deveria ter permissão para acumular dinheiro para estar preparado para entrar no hospital ou preparar a morte; um funeral custa muito dinheiro! Tenho mil ou dois mil dólares, mas, embora isso seja muito dinheiro, talvez precise de cinco mil ou dez mil! Mas, seja qual for a quantia, confiar no poder do dinheiro está errado. Buda não gostava nada dessa forma de viver.

No tempo dele, o sistema monetário não era tão forte, por isso ele não se focava tanto no dinheiro, mas falava sobre não acumular coisas. Ensinava que os monges deviam viver da comida que lhes era oferecida imediatamente antes de comerem e não pedir mais comida do que a necessária para a refeição seguinte. Penso que este é o ponto económico mais importante e penso que Buda era um bom estudioso da economia.

A razão de existir do dinheiro é ser trocado; não devemos interromper o fluxo do dinheiro. O primeiro princípio de Buda é que tudo muda ou flui. O dinheiro não é apenas um símbolo; expressa o valor das coisas que mudam. As coisas são valiosas porque podemos comê-las ou viver delas, por isso o fluxo do dinheiro não deve parar. Se o dinheiro deixa de circular, isso provoca uma depressão económica. Se o dinheiro circula lentamente por toda a nossa sociedade, a nossa sociedade é saudável.

Portanto, o dinheiro purifica o nosso mundo. Não é algo sujo; é muito puro. É algo muito importante de que devemos cuidar e respeitar. Porque não respeitas suficientemente o dinheiro, ele torna-se sujo. Não importa quanto dinheiro tens — mesmo que tenhas muito pouco, deves respeitá-lo e fazer o melhor uso possível dele, usando-o para ajudar a nossa sociedade.

No outro dia, os administradores do templo discutiram a forma como deveríamos gerir o Zen Center. Não gostamos de dizer que alguém deve pagar dinheiro se quiser vir estudar connosco. Não gostamos disso, mas, para nós, isso faz parte da prática. Apenas sentar-se sobre uma almofada preta não é a única prática; a forma como tratamos o dinheiro é uma prática muito importante para nós.

A maior parte das pessoas esquece-se de como sobrevivemos e pensa que alguém pode sobreviver sozinho em montanhas remotas. Mas a razão pela qual podes ir para montanhas remotas é o dinheiro. Não consegues trabalhar quando chegas à Sierra Nevada ou às Montanhas Rochosas! É muito tolo ignorar a forma como sobrevivemos aqui.

Naturalidade

É perigoso empreender algo deliberadamente com o objetivo de te treinares.

Uma vez, quando viajava sozinho no norte do Japão, encontrei um homem acompanhado por um cão preso por uma grande corrente. Estávamos num barco a caminho de uma pequena ilha. A primeira coisa que ele me disse foi: “Tenha cuidado, o cão é perigoso!”

Tornámo-nos bons amigos. Disse-me que, se a minha missão era salvar todas as pessoas comuns, então eu devia conhecer como era a vida delas. Disse-me que tinha de experimentar aquilo que elas experimentavam. Por exemplo, ele tinha relações com muitas mulheres e bebia saqué, e pensava que eu devia praticar o mesmo para o compreender.

Se surgir a ocasião de beber, talvez esteja tudo bem. Se tiveres de fazer alguma coisa — se for inevitável — então existe a possibilidade de isso ser um verdadeiro treino para ti. Mas, se eu bebesse saqué para me treinar, então não o estaria a fazer da mesma forma que ele, por isso não resultaria. É perigoso empreender algo deliberadamente com o objetivo de te treinares.

Deves ter muito cuidado com a tua motivação quando fazes algo intencionalmente. Por exemplo, nós, monges, vamos para o mosteiro de Eiheiji para treino, mas isso nem sempre é bem-sucedido. Se fores por tua própria vontade, muitas vezes existe uma motivação errada. Esperas obter alguma coisa quando terminares; esperas alcançar a iluminação, melhorar o teu carácter ou algo do género. Se tivermos a motivação errada quando entramos no mosteiro, então, quando sairmos do mosteiro, estaremos arrogantes, com orgulho espiritual pelo que fizemos. Isso é muito perigoso.

Se caminhares através do nevoeiro, as tuas roupas ficarão molhadas; sem fazeres qualquer esforço ou sem teres consciência disso, elas ficam molhadas de forma completamente natural.

A Tua Pele É o Robe

O importante não é se está sujo ou limpo ou se é belo.

Os nossos robes okesa e rakusu não são apenas símbolos do nosso ensinamento, mas são o próprio Dharma. Pensar que os robes são um símbolo do budismo é uma compreensão incompleta.

A compreensão correta é que zazen e o robe são a mesma coisa, não são diferentes. A compreensão correta de zazen é a compreensão correta do rakusu ou do okesa. Assim, a menos que tenhas a experiência real de zazen, o robe não será realmente o robe; será apenas algo que vestes. Não será o próprio Dharma.

Dogen Zenji fala sobre os dez tipos de material apropriados para usar num okesa funzoe, um robe feito de coisas sujas e descartadas. *Fun* significa excremento, algo sujo; *zo* significa lixo ou poeira; e *e* significa robe.

O primeiro material apropriado para um okesa funzoe é material mastigado por animais. O segundo é material roído por ratos. O terceiro é material queimado, parcialmente destruído pelo fogo. O quarto é material usado e deitado fora por mulheres menstruadas. O quinto é material usado no processo de parto. O sexto é material utilizado em santuários para várias divindades. O sétimo é material abandonado no cemitério. O oitavo é material oferecido num santuário e que se tornou trapo. O nono é material descartado pelos servos do rei. O décimo é material descartado após um funeral. Qualquer um destes materiais é apropriado para fazer um okesa funzoe. O material que uma pessoa normalmente deitaria fora pode ser apanhado e usado para fazer um okesa. O importante não é se está sujo ou não.

Dogen Zenji diz que o importante não é se se trata de um belo bordado, seda ou couro, nem se é material sujo e descartado. O okesa não precisa de ser feito de algo belo, mas também não precisa de ser feito de algo sujo. O importante não é se está sujo ou limpo ou se é belo. Isto é importante, mas pode ser difícil de compreender.

Se compreenderes o que é zazen, compreenderás este ponto. Podes dizer que o teu zazen é bom às vezes e não tão bom noutras. Às vezes o teu zazen será um zazen sonolento, um zazen entorpecido. “Isto não é zazen!”, poderás dizer. Mas a verdadeira compreensão de zazen não pode ser assim: zazen não é zazen sonolento nem zazen entorpecido nem bom zazen. Quando estás livre da ideia de bom zazen ou mau zazen ou zazen sonolento, tens a compreensão correta de zazen. Mas, quando

ouves isto, podes pensar que não há problema em dormir em zazen, e isso é uma compreensão errada.

Dogen Zenji fala do Terceiro Patriarca na Índia, de quem se diz ter nascido já a usar o seu okesa. Não sei se isso é verdade ou não! Dogen Zenji perguntou: "Que tipo de robe era esse com que nasceu? Era seda? Era couro?" O robe original do Terceiro Patriarca não era um robe tradicional. Antes de se tornar o Terceiro Patriarca na Índia, eram as suas roupas comuns. Depois de entrar na ordem, as suas roupas comuns tornaram-se o seu robe budista. O robe é algo que vai além da nossa compreensão. Se compreendes o robe apenas como um material para vestir, isso não é uma compreensão perfeita.

Ao fazer o robe, deves concentrar-te em cada ponto, tal como te concentras na respiração. Dizemos "concentração", mas esse não é realmente o ponto principal. O verdadeiro ponto é tornares-te uno com aquilo que fazes, tornares-te uno com a tua prática. Na tua prática, deves tentar concentrar-te em cada ponto e, um dia, compreenderás o que isso significa.

Dogen Zenji enfatiza que devemos ter sempre o robe connosco. Não é uma coisa especial que vestimos; essa é uma ideia errada. É algo que temos sempre connosco, como o robe do Terceiro Patriarca. Ele nasceu com o robe, por isso não lhe era possível tirá-lo. A sua pele já era o robe.

Mente Pequena e Mente de Buda

Na tua prática quotidiana, desenvolves a tua ideia de ti mesmo ou desenvolves a mente de Buda?

Tudo aquilo que fazes pode ser prática: beber chá, comer, dormir, caminhar ou sentar-te. Mas a forma como compreendes estas coisas é muito importante. Se falhares o essencial, mesmo que pareça que estás a fazer uma prática correta, isso não funciona. Isto é muito importante. Deves observar se estás a fazer a atividade para ti mesmo, pelo bem da verdade, pelo bem de Buda ou pelo bem dos outros.

Se houver muitas frutas num cesto, a minha maneira é comer primeiro a pior fruta. Por que razão comer primeiro a melhor? Quando comes primeiro a melhor, estás a discriminar a melhor das menos boas e

colocas a ideia de ti mesmo em primeiro lugar. Se apenas uma pessoa estiver a comer fruta, não haverá problema.

Mas, se muitas pessoas estiverem a comer do mesmo cesto, estarás em apuros. Se comeres primeiro a pior fruta, não haverá problema, mesmo que estejas a comer com muitas pessoas. Esta atitude de comer primeiro a pior fruta é não discriminação; podes dizer que é um tipo de discriminação, mas é não discriminação porque uma atitude egocêntrica não está envolvida.

Na tua prática quotidiana, desenvolves a tua ideia de ti mesmo ou desenvolves a mente de Buda? Devemos sempre colocar a mente de Buda em primeiro lugar e o eu em segundo. Devemos sempre seguir a mente de Buda. Para seguir a mente de Buda, é necessário perceber o que é a mente de Buda. A forma de perceber a mente de Buda é a prática de zazen.

Através da prática de zazen, conhecerás intuitivamente o que é a mente de Buda, porque as tuas ideias egoístas ou o teu pequeno eu tornar-se-ão menores. Continuando a prática de zazen, habituar-te-ás cada vez mais a este conhecimento intuitivo da mente de Buda. Quanto mais continuares a praticar, menor se tornará o teu pequeno eu. O grande eu tomará o lugar do pequeno eu.

A prática centrada no eu não é prática budista. A prática budista consiste em reduzir o nosso egocentrismo e desenvolver a mente de Buda. O objetivo da prática é colocar o primeiro princípio em primeiro lugar e o segundo princípio em segundo; colocar o grande eu em primeiro e o pequeno eu em segundo. É tentar expandir sempre o grande eu.

Sejas leigo ou monge, a tua prática não deve ser egocêntrica. Supostamente é o leigo quem é egocêntrico, mas os sacerdotes podem ser muito egoístas. De um ponto de vista materialista, os sacerdotes são geralmente muito pobres e a sua vida parece muito altruísta. Mas, do ponto de vista espiritual, os sacerdotes podem ser egoístas. Se eu tiver um livro budista, então tu confias em mim!

Agarramo-nos a algum ensinamento e pensamos que aquilo que Buda disse ou que Dogen Zenji disse está certo. Isso é uma maneira muito arrogante de ser.

Um leigo pode dizer: "Não sei; não sei o que é verdadeiro nem o que fazer." É muito honesto. Mas alguns sacerdotes não são tão honestos. Pensam que sabem muitas coisas, mas, na verdade, talvez não saibam assim tanto. Podem estar no papel de sacerdote sem realmente compreender muito. Podem querer acumular os tesouros na sua própria mente e sentir-se felizes a contá-los — "Quantos livros li? Quanto entendimento tenho?" — estudando tanto apenas para se orgulharem do conhecimento que possuem. É por isso que, espiritualmente, alguns sacerdotes estão envolvidos numa prática mais egocêntrica do que os leigos.

Tanto para sacerdotes como para leigos, o ponto mais importante é desenvolver a mente de Buda em vez da mente pequena. Não é assim tão difícil saber o que é o pequeno eu e o que é o grande eu. Se sabes, então deves esforçar-te seriamente por desenvolver o grande eu. Essa é a nossa prática.

Praticamos zazen e as outras atividades do treino Zen para digerir o conhecimento da nossa experiência de zazen, para estender completamente a nossa realização à vida quotidiana: à forma como falamos, à forma como tratamos as coisas e à forma como tratamos as pessoas. As regras da prática Zen são estabelecidas para te ajudar a estender o caminho budista à tua vida quotidiana, a estender a tua realização à tua atividade diária através da forma como comes e da forma como recitas sutras. Mesmo que sintas que é difícil, digeri-lo-ás cada vez mais e, eventualmente, aquilo que fizeres ajudará as pessoas, mesmo sem estares a tentar ajudá-las.

Quando chegas a este ponto, não existe Buda, não existe leigo, não existe sacerdote, não existe ensinamento. Porque tu o tens, nada de especial existe. Tu és realmente sempre uno com as pessoas, uno com o teu amigo, uno com Buda. Por vezes um mestre Zen pode dizer: "Sem Buda; mata Buda." O que significa isso? Significa ser completamente

uno com Buda. Já não precisas de Buda. Tu próprio és Buda. Alcanças isto através da tua prática.

No início, podes temer o budismo porque parece haver muitos preceitos para observar, muitas regras para seguir e muitos Budas para venerar. Mas, se venerares Buda de acordo com o caminho budista, cada vez mais tu próprio te tornarás Buda e deixarás de precisar de outro Buda. Sempre que encontrares Buda, naturalmente te inclinarás perante Buda, sem procurar nada. Isso é mais do que veneração; é simplesmente inclinar-se perante Buda.

Quando era jovem, não gostava de fazer reverências, mas os professores e os monges simplesmente se inclinavam perante Buda. Pode parecer uma prática muito superficial, mas, depois de uma grande e longa dificuldade, parecerá diferente.

Algumas pessoas não gostam da formalidade da prática Zen. Compreendo porque podes não gostar da religião tradicional, com base nas experiências anteriores que tiveste com ela. Compreendo como te sentes. Mas, se a forte crítica que tens à religião vem do egocentrismo, então deves pensar mais naquilo que dizes, na forma como compreendes e na forma como vês. Antes de dizeres alguma coisa — mesmo antes de sentires alguma coisa — reflete sobre ti mesmo. Isso é prática de zazen. A tua mente deve estar muito clara para que possas ver as coisas tal como são. Sem prática, se disseres alguma coisa, poderá ser uma visão unilateral, uma afirmação ou sentimento muito egocêntrico. Devemos fazer sempre o esforço de expandir a nossa mente de Buda.

O Discernimento do Garuda

Quando Dogen Zenji diz que o garuda apenas apanha e come dragões vivos, está a falar da nossa prática neste preciso momento.

O Terceiro Patriarca na China disse: “O primeiro princípio, o caminho supremo, não é difícil. Se simplesmente evitares a discriminação, então aquilo que encontrares, isso é.”

Segundo Dogen Zenji, muitas pessoas pensam que esta afirmação significa que cada coisa não é em si mesma boa nem má, que não existe nada inerentemente certo ou errado e que, por isso, devemos

simplesmente seguir intuitivamente o caminho de acordo com a nossa natureza. Ele diz que também pensam que a forma de expressar o caminho supremo é desenhar um círculo, cerrar um punho, bater no chão com um bastão, dar uma bofetada num estudante ou soltar um grande grito. Para Dogen Zenji, este tipo de compreensão não é correta; as pessoas que a sustentam continuam a habitar na caverna do demónio.

No *Shobogenzo Bendowa*, Dogen Zenji diz acerca do caminho supremo: "Budhas e Patriarcas aparecem por causa deste caminho supremo e não observam nada além do caminho supremo. Se existir uma abertura para o Dharma, o Dharma aparecerá."

Ele também diz: "O caminho supremo é como um grande konjicho." *Konjicho* é uma ave enorme, chamada *garuda* em sânscrito, que cobre o mundo inteiro com as suas asas. Esta ave é tão grande que, quando bate uma única vez as asas sobre o mar, levanta uma onda gigantesca e o fundo do mar fica exposto. Quando o fundo do mar fica exposto, o garuda vê os dragões naga que vivem lá, alguns ainda vivos e outros mortos pela enorme onda. O garuda vê-os todos, mas apenas apanha e come os dragões que continuam vivos. Talvez seja o animal mais discernente do mundo.

Dogen Zenji diz que o garuda, na forma como discerne ou discrimina, é um bom exemplo de não discriminação. Para Dogen Zenji, praticamos a não discriminação através de uma discriminação rigorosa; praticamos uma discriminação para além da discriminação, que inclui a não discriminação.

Podes ter discriminação no domínio da mente pensante, da imaginação, do sentimento ou da atividade emocional. Podes discriminar, dizendo "certo ou errado", "bom ou mau", "agradável ou desagradável", ou dizendo que gostas ou não gostas. Como é possível alcançar o caminho supremo que está para além da discriminação e da não discriminação? É disso que Dogen Zenji está a falar.

Quando Dogen Zenji diz que o garuda apenas apanha e come dragões vivos, está a falar da nossa prática neste preciso momento. A sua instrução sobre a nossa prática é muito exata e muito rigorosa. É mais rigorosa e mais precisa até do que esta grande ave. Dogen Zenji não

apanha nada se isso não for real; não pratica aquilo que não é prática correta. Ele pratica apenas aquilo que vê ser correto.

As palavras de Dogen Zenji não são apenas a habitual maneira paradoxal de falar sobre Zen. Ele tem um ponto exato e todo o seu esforço está dirigido para a nossa prática quotidiana. Não ignora nada. É por isso que acreditamos nesta prática. Se seguirmos esta prática, teremos esse tipo de capacidade de discernir e de não ignorar nada.

A verdadeira discriminação significa discriminar aquilo que pode ser discriminado. Ou seja, a verdadeira discriminação é ser capaz de distinguir entre aquilo que pode e aquilo que não pode ser discriminado e depois discriminar apenas aquilo que pode ser discriminado. Depois de conseguires discriminar desta forma, também deverás ter alguma prática de não discriminação, estabelecida por alguém como Dogen Zenji, que é muito discriminador. Penso que podes passar esta vida e a próxima vida, se existir uma próxima vida, a trabalhar nisso.

Cada Dia É um Bom Dia

Não podemos ignorar as ideias de bom e mau, comprido e curto, mas, à medida que amadurecemos, devemos ser cada vez mais capazes de apreciar as coisas tal como são.

Existe um poema Zen que diz algo assim:

Quando o vento pára, as flores caem.
Quando um pássaro canta, a montanha torna-se mais calma.

Mesmo quando o vento pára, uma flor continua a cair. Não há vento, por isso a flor deveria permanecer no lugar; mas, embora não haja vento, a flor continua a cair. Quando um pássaro canta, não está silencioso nem calmo, mas, quando ouves um pássaro cantar nas montanhas remotas, sentes ainda mais a calma das montanhas.

Este poema refere-se ao sentimento de “há” e “não há”. Há, e por vezes não há; e, quando não há, por vezes há. Quando uma flor cai, é porque há vento, mas, quando não há vento, as flores continuam a cair. Quando vês uma flor cair, sentes a presença do vento ainda mais do que quando o vento sopra. Quando um pássaro canta, sentes a calma das montanhas ainda mais do que quando não ouvias som algum.

Esse é o nosso verdadeiro e real sentimento de “há” e “não há”, mas geralmente estamos envolvidos em ideias superficiais acerca de “há” ou “não há”. Na nossa ideia, “não há” significa que não existe vento, e “não há som” significa que não ouvimos nada. Mas, como o poema diz, no nosso sentimento real não é assim. Pode parecer paradoxal, mas o nosso sentimento real é muito mais verdadeiro do que a nossa compreensão habitual de “há” ou “não há”. Não se pode dizer que isto seja apenas um poema; isto é a realidade real.

Também é verdade que, quando tens muita comida para comer, ficas com mais fome. “Há”, para nós, significa que não há; “não há”, para nós, significa na verdade que há. Quando não existe muita comida, aquilo que comes satisfaz-te. Sentes realmente satisfação pelas coisas que tens quando não tens muitas delas. “Não há” é, para nós, “há”, e muitas vezes o verdadeiro sentimento de “há” surge para nós quando “não há muito”.

Este sentimento descrito pelo poema, de que às vezes “há” quando “não há”, é o sentimento real que temos na nossa vida quotidiana. Se apenas usarmos a lógica, estamos a ignorar este sentimento real. Ninguém sabe se o sentimento real ou a lógica são verdadeiros; ambos são verdadeiros. Isto é algo sobre o qual devemos refletir, aqui mesmo.

Um dia, o Mestre Zen Ummon disse aos seus estudantes: “Não pergunto acerca dos quinze dias anteriores; e quanto aos quinze dias que vêm pela frente?”

Essa era a sua pergunta: não vos pergunto o que aconteceu há quinze dias, nem o que tem acontecido nos últimos quinze dias; estou a perguntar-vos o que acontecerá a partir de agora.

Como ninguém conseguiu responder à pergunta, Ummon disse: “Cada dia é um bom dia.”

Essa foi a sua resposta: “Cada dia é um bom dia.” Foram bons quinze dias, e daqui para a frente teremos bons dias. Cada dia é um bom dia.

“Cada dia é um bom dia” significa que cada dia da sua vida real inclui tanto “há” como “não há”, e ele está satisfeito com a ideia de “há”

e com a ideia de “não há”. “Há alguma coisa” é bom, e “não há nada” também é bom. Para ele, “há” não significa apenas que não há nada; realmente também existe alguma coisa. E mesmo quando “não há nada”, para ele isso também é “há alguma coisa”. Mesmo quando “há”, para ele isso por vezes é “não há”.

De qualquer forma, cada dia é um bom dia para ele. Não importa se “há” ou “não há”. “Há” é bom e “não há” também é bom: cada dia é um bom dia. Quando compreendes exatamente “há” e “não há”, então tens liberdade completa em relação a tudo e consegues apreciar as coisas no seu verdadeiro sentido.

Quando não há vento, algumas flores continuam a cair — talvez uma camélia. Nas montanhas profundas, quando ouves um pássaro, sentes subitamente quão silenciosa é a montanha. Cada dia é um bom dia.

Tudo aquilo que aconteceu a Ummon não foi apenas algo a acontecer, nem foi apenas nada a acontecer. Podes dizer: “não aconteceu nada”, mas muitas coisas estão a acontecer. Quando alguma coisa acontece, podes não sentir nada: o sentimento de que nada está a acontecer no grande universo, incluindo o sol, a lua e as estrelas brilhantes que vês no vale da montanha. Quando vês muitas estrelas, sentes a vasta vacuidade do céu. Não estás apenas a observar estrelas; estás realmente a sentir a vastidão do céu.

Em suma, se estás sempre envolvido na vida do “há” e “não há” — ou “suficiente” e “insuficiente”, “bom” e “mau”, “certo” e “errado” — então não sentes nada no seu verdadeiro sentido. Mas, quando a tua mente está muito calma — quando a tua mente é calma — então, embora vejas muitas coisas, consegues apreciar a vastidão do ser naquilo que vês. Então consegues apreciar “as coisas tal como são”. Isso é o “Cada dia é um bom dia” de Ummon.

Por vezes enfatizo a estrutura intelectual do ensinamento budista, mas o mais importante é ter o sentimento real da prática.

Todos os dias praticamos zazen. No verão, o zazen da manhã é muito bom, mas o zazen da noite também é bom, embora o zendo esteja quente. Está calor, mas, depois de te sentares, quando sentes o vento

fresco vindo do exterior, podes experimentar um sentimento indescritível de prática. O zazen noturno no verão deveria ser muito quente, porque está calor! Mas o sentimento real que tens em zazen nesses dias quentes é indescritivelmente bom, algo que não consegues apreciar na primavera ou no outono. O sentimento de frescura é algo que realmente sentes, mais do que algo sobre o qual pensas. Embora saibas como o zazen noturno é bom, cada vez que te sentas sentirás realmente: "Oh, bom!" Cada vez que te sentas, o teu sentimento será renovado porque está calor. "Está calor" não é realmente "está calor".

Quando comes comida simples, sentirás o verdadeiro sabor dos vegetais. Se cozinhares com açúcar ou com demasiadas especiarias, não conseguirás apreciar o verdadeiro sabor da comida. Quando aceitas as coisas de forma simples, consegues apreciá-las mais. Por isso dizemos: "Se conseguires apreciar a comida, conseguirás apreciar o Dharma." Se apreciares o verdadeiro valor do ser absoluto da comida, conseguirás apreciar o Dharma. Quando a tua prática chega a este estágio, és considerado um bom estudante Zen.

Algumas pessoas são Budas altos; pessoas como eu são Budas baixos. Altos ou baixos, bons ou maus, conseguimos apreciar "as coisas tal como são" e conseguimos apreciar o valor de cada ser.

Não podemos ignorar as ideias de bom e mau, comprido e curto, mas, à medida que amadurecemos, devemos ser cada vez mais capazes de apreciar as coisas tal como são. O bambu é bom, os pinheiros são bons, os carvalhos são bons, a erva é boa, a escuridão da noite é boa, as rãs são boas. Tudo deve ser bom. Isso é "cada dia é um bom dia". Além disso, "nada" também é bom: o campo vazio é bom e o vasto céu escuro é bom. Devemos alcançar este sentimento real.

O Espírito da Ética Zen

Ser tu mesmo é o propósito da nossa prática e é a forma de observar os preceitos de Buda.

A Ética É a Nossa Natureza

Em vez de enfatizarmos os preceitos individuais, um por um, colocamos maior ênfase na nossa natureza humana original, ou natureza de Buda.

Não pretendo explicar os preceitos Zen, ou princípios éticos, de uma forma tradicional, mas de uma forma que vos ajude a compreender que os preceitos são algo que toda a gente possui como a sua própria natureza. Não são algo decidido por Buda. Os preceitos são aquilo que faz com que Buda seja Buda. Os preceitos vieram primeiro e Buda veio depois; antes de Buda aparecer já existiam preceitos. Neste sentido, já havia preceitos na China antes de Bodhidharma chegar. Antes de qualquer pessoa vir a este mundo, já existem preceitos. Toda a gente possui estes princípios no verdadeiro sentido.

Interpretamo-los de formas diferentes por causa das diferenças nos nossos modos de vida, mas originalmente os princípios éticos são simplesmente a nossa natureza humana. Quando transmitimos os preceitos, enfatizamos este ponto — não cada um dos duzentos e cinquenta preceitos, mas o ponto original e universal que está disponível para toda a gente e que toda a gente pode aceitar. Em vez de enfatizarmos os preceitos individuais, um por um, colocamos maior ênfase na nossa natureza humana original, ou natureza de Buda.

A nossa intenção ao transmitir os preceitos é revelar qual é a nossa natureza humana original, para além dos nossos vários modos de vida e interpretações, e compreender como cada preceito está relacionado com esta natureza original.

Quando Oka Sotan Roshi era um rapaz jovem, o seu mestre, Token Mitetsu Roshi, disse-lhe para ir comprar tofu para a refeição do mosteiro. A caminho da loja, viu cartazes a anunciar um teatro acrobático e ficou a olhar para as imagens durante muito tempo sem se aperceber de quanto tempo estava a passar. Depois ouviu o sino do almoço do templo. Já devia ter regressado com o tofu para a refeição, por isso correu até à loja.

"Dê-me tofu!", disse ao lojista. Assim que o lojista lho entregou, correu de volta para o templo. Pelo caminho, apercebeu-se de que tinha

deixado o chapéu na loja, por isso voltou a correr e disse: “Dê-me! Dê-me! Dê-me!”

O lojista perguntou: “Dar-lhe o quê?”

“Dê-me!”, disse o rapaz outra vez. A sua mente estava tão ocupada que a palavra “chapéu” não lhe saía, e tudo o que conseguia dizer era: “Dê-me! Dê-me! Dê-me!”

O lojista perguntou: “Dar-lhe o quê? O quê? O quê?”

Finalmente o rapaz conseguiu dizer: “O meu chapéu!”

“O que se passa consigo?”, perguntou o lojista. “O seu chapéu está na sua cabeça!”

Então o rapaz correu novamente para o templo, com o chapéu na cabeça.

Essa era a história.

Os preceitos são algo semelhante ao chapéu do rapaz. Os preceitos estão sempre na sua cabeça, como o chapéu. Se ele tem sempre o chapéu, então não há nada em que pensar. É assim que realmente devemos observar os nossos preceitos.

Mesmo que se riam do que Oka Roshi fez quando era apenas um rapaz, ele era um sacerdote muito bom. Quando regressou ao templo, tiveram de esperar um pouco antes de comer, por isso deve ter sido repreendido. Mesmo tendo sido repreendido, era um bom rapaz. Não há necessidade de duvidar disso. Não se pode dizer que ele não estivesse a observar os princípios éticos do Zen. Ele observava fielmente os preceitos e tinha sempre o chapéu na cabeça. Às vezes esquecia-se de que estava a usar o chapéu, só isso.

Simplesmente Ser Tu Mesmo

Mesmo que observes todos os muitos preceitos escritos, podes não ser completamente uma pessoa. A melhor maneira de observar os preceitos é simplesmente seres tu mesmo, e então os preceitos estarão sempre contigo.

Quando digo “preceitos éticos”, podes pensar nos Dez Mandamentos ou nos graves preceitos proibitivos, mas os preceitos Zen não são assim. Para começar, a expressão “preceitos Zen” significa zazen. Os preceitos são uma interpretação de zazen.

Usando as palavras dos preceitos, explicamos o que o Zen realmente é. O propósito de receber os preceitos não é apenas lembrar aquilo que se deve ou não fazer. Pelo contrário, a forma como observamos os preceitos é praticando Zen, estendendo a nossa prática à nossa vida quotidiana. Desta forma, a nossa compreensão dos preceitos éticos é completamente diferente da ideia habitual de preceitos éticos.

Os preceitos são várias formas de compreender a única realidade que está sempre connosco, a realidade que não pode ser dividida em três, dezasseis ou dez. Provisoriamente dividimos a única realidade e explicamo-la de vários ângulos usando os três, dez ou dezasseis preceitos, mas isso são apenas palavras. Os verdadeiros preceitos estão para além das palavras; não conseguimos falar sobre eles. Se falamos sobre eles, então já não são os preceitos. Portanto, se pensas que o significado dos preceitos é apenas observar várias regras, a tua compreensão está muito longe da verdadeira compreensão dos verdadeiros preceitos.

Esta única realidade, que não pode ser dividida em três ou dezasseis, é o primeiro preceito que observamos: o preceito da única realidade, do vazio ou do absoluto. Todos os preceitos começam a partir deste preceito. Sem compreender este preceito, os nossos dezasseis preceitos não fazem qualquer sentido.

Portanto, a forma de receber os preceitos é simplesmente praticar zazen. Simplesmente seres tu mesmo é a forma de observar os preceitos.

Parece que estou a falar de algo abstrato, mas não é assim. Estou a falar de cada um de vós, de mim mesmo, da água e das coisas. Quando uma coisa é realmente uma coisa, essa coisa inclui tudo.

Quando simplesmente praticas zazen na tua almofada preta, a tua prática inclui tudo e praticas zazen com Buda, com os ancestrais e com todos os seres sencientes. Isto é algo que repito sempre, vezes sem conta. Não importa se a tua prática é boa ou má. Se aceitas a tua prática como

sendo tua, então essa prática inclui tudo. Nesse momento, tens os preceitos que incluem tudo, tal como o ser absoluto inclui tudo.

Dizemos que o absoluto é aquilo que inclui tudo, mas na verdade é mais do que isso. Está para além da nossa compreensão. Podes pensar que, se somares todos os seres existentes neste universo, isso é o absoluto. Mas não é assim, porque o absoluto não pode ser compreendido pela tua mente. Aquilo que compreendes já não é absoluto, porque a tua mente limita a verdadeira compreensão do absoluto. Quando não compreendes e simplesmente te sentas, tornas-te uma pedra, ou uma coisa, e incluis tudo. Essa é a nossa prática de zazen.

Se perderes este ponto, serás facilmente apanhado por alguma ideia ou experiência na tua prática: "A minha prática é muito boa. Recentemente vi Buda em zazen! Todos os Budas vieram até mim e admiraram a minha prática." É engraçado, mas algumas pessoas praticam esse tipo de prática muito sinceramente. Simplesmente sentar-se é muito melhor do que ver todos os Budas do mundo. Compreendes porquê? O ponto essencial é saber quão importante é a prática de simplesmente seres tu mesmo.

Quando o meu inglês ainda não era suficientemente bom para ler o livro de Alan Watts sobre Zen, ele expressou-me o seu ponto desta forma: "Quando uma pedra é completamente uma pedra, isso é uma verdadeira pedra." Foi assim que ele colocou o nosso Zen em palavras.

Quando uma pedra é completamente uma pedra — isto é, quando uma pedra é completamente uma pedra até ao fundo — então isso é realmente uma pedra. Não só é realmente uma pedra, mas, quando é realmente uma pedra, inclui tudo. Quando a pedra é realmente uma pedra, ninguém a consegue apanhar. Quando não é uma pedra, alguém pode apanhá-la, mas, quando é realmente uma pedra, ninguém consegue. Ninguém consegue fazer nada com ela. Ela faz parte do universo e não se consegue apanhar o universo inteiro. Para apanhar essa pedra ou apanhar o universo inteiro, terias de estar fora do universo; serias um fantasma. Nada existe fora do universo. Tudo o que existe está dentro do universo. Pensar que consegues apanhar uma pedra é uma grande ilusão.

A forma de receber os preceitos é compreender este ponto e praticar zazen. Essa é a única forma de observar preceitos perfeitos. Não existe outra forma de observar os preceitos.

Não estamos interessados em explicar os duzentos e cinquenta ou mais preceitos, porque o ponto não é observar esses preceitos um a um, um após outro. O ponto é aprender a ser tu próprio, a ser uma pessoa da mesma forma que uma pedra é completamente uma pedra. Quando fores apenas uma pessoa, terás os preceitos completos. Mesmo que cumpras todos os muitos preceitos escritos, poderás não ser completamente uma pessoa. A melhor maneira de observar os preceitos é apenas seres tu próprio, e então os preceitos estarão sempre contigo. Em suma, ser tu próprio é o propósito da nossa prática e é a forma de cumprir os preceitos do Buda.

Para lá das Regras Morais

Quando dizemos "Eu deveria", estamos no reino das regras morais. Quando observamos os preceitos com o sentimento de que "não posso deixar de o fazer", ou "tenho de o fazer", ou "quero fazê-lo", temos a compreensão religiosa das nossas regras.

Os dez preceitos proibitórios — não matar, não roubar, e assim por diante — não parecem nada de especial, são bastante comuns e familiares para quase toda a gente. Também é bem sabido que são bastante difíceis de observar! São muito simples, mas muito difíceis de observar.

Não observamos os preceitos para alcançar algo mental ou espiritualmente especial, seguimo-nos apenas para que possamos ser bons cidadãos. Não há necessidade de sermos sábios; se conseguirmos ser apenas bons cidadãos, isso é suficiente! Se conseguirmos ser bons cidadãos americanos, então penso que não teremos mais guerra. Se formos bons demais, teremos de lutar, mas se formos apenas cidadãos bons e comuns, não haverá necessidade de lutar. Este ponto é muito importante para nós. Os nossos preceitos devem ser muito comuns.

Os dez preceitos são bem compreendidos como costumes entre os seres humanos, por vezes como regras não escritas e por vezes como mandamentos ou leis nacionais. Os preceitos são transformados em leis

para nos ajudarem a observá-los, porque são difíceis de observar. O problema é que, quando os preceitos são compreendidos apenas como leis, podemos pensar que podemos encontrar uma forma de os violar. Se um advogado diz que podemos violá-los, então podemos e isso é bom!

Outra forma como os preceitos são normalmente compreendidos é como regras morais. A moralidade enfatiza o sentido negativo dos preceitos: "Deverias fazer isto; não deverias fazer aquilo." Mas esta compreensão das regras dos seres humanos não funciona adequadamente, porque sob regras morais não temos liberdade.

O reino religioso é diferente das leis ou da moralidade. Os preceitos no reino religioso são aquilo que sentimos que temos de fazer, ou queremos fazer, em vez daquilo que deveríamos fazer. Quando dizemos "Eu deveria", estamos no reino das regras morais. Quando observamos os preceitos com o sentimento de que "não posso deixar de o fazer", ou "tenho de o fazer", ou "quero fazê-lo", temos a compreensão religiosa das nossas regras.

Neste reino religioso temos liberdade, mas precisamos de fé. Não podemos obter este tipo de liberdade sem fé religiosa, sem encontrar o nosso pedido mais íntimo. Quando encontramos a nossa natureza mais íntima ou natureza de Buda, compreendemos naturalmente os preceitos tanto no sentido negativo — não queremos fazer nada de errado — como no sentido positivo — queremos fazer algo bom. É por isso que precisamos de preceitos.

Os preceitos não são como leis ou contratos entre pessoas ou países. Os preceitos são um contrato sobre a relação entre o Buda e os seres sencientes. Quando os compreendemos desta forma, não temos oportunidade de quebrar os preceitos, porque queremos observá-los. Quando queres observá-los, não há oportunidade para os quebrar.

No reino religioso, os preceitos estendem-se ao tipo de comportamento que nenhumas regras morais ou leis nacionais conseguem alcançar. A religião vai mais fundo do que essas. A religião traz-te não apenas a certos modos ou comportamentos, mas até à forma como sorris ou como piscas os olhos. Deveria ir até aí. A religião é mais profunda e mais real para nós do que as leis ou regras.

A religião vai muito fundo, mas se compreenderes a religião da mesma forma que compreendes as regras ou as leis, então a religião torna-se muito má — torna-se terrível. Quando olhas para a prática religiosa dessa forma, ela perde a sua fé e liberdade, e a religião torna-se a pior coisa que tens. Se acreditas na religião, deverias acreditar nela do fundo do teu coração, caso contrário a religião é a pior coisa de todas para observar ou acreditar. Na fé religiosa, deveríamos ter uma liberdade completa.

"Eu fá-lo-ei!"

Quando dizes "Eu não matarei", nesse momento tens a mente de Buda. Não há necessidade de pensar: "Tenho de cumprir os votos e observar os preceitos para sempre." Observar os preceitos para que possas atingir a iluminação não é o verdadeiro propósito dos preceitos. Observamos os preceitos e fazemos votos para atualizar o espírito do Buda.

Nos quatro votos, dizemos: "Os seres sencientes são inumeráveis; prometo salvá-los." Fazemos o voto desta forma, mas se os seres sencientes são inumeráveis, como é possível salvá-los? O mesmo se aplica ao cumprimento dos preceitos.

Por exemplo, não deveríamos matar; não deveríamos tirar a vida sem uma razão. "Sem uma razão" é extra; deveríamos apenas dizer "não matar". Isso é suficiente. Quando cais na compreensão secular mais habitual dos preceitos, dizes "sem uma razão". "Sem uma razão" significa que quando há alguma razão, podemos matar; ao dizer isto, estamos a criar alguma desculpa para matar. Tens de criar este tipo de desculpa porque pensas que o propósito de cumprir os preceitos, e fazer votos, é atingir a iluminação. Pensas que se matares, ou não observares os preceitos, ou não fizeres votos, não serás um budista e não atingirás a iluminação.

Mas se compreenderes que o propósito de observar os preceitos é dar origem à mente de Buda, então, quando dizes "Eu não matarei", nesse momento tens a mente de Buda. Não há necessidade de pensar: "Tenho de cumprir os votos e observar os preceitos para sempre." Na verdade, não sabemos o que faremos no momento seguinte! É muito

difícil saber ou ter a certeza sobre o nosso futuro. Mas mesmo que assim seja, agora mesmo podemos dizer: "Eu não matarei!" Isso é suficiente para dar origem à mente de Buda.

Mesmo que não seja possível salvar todos os seres sencientes, se momento após momento disseres "Devo salvar todos os seres sencientes", então tens a mente de Buda.

Como budistas, fazemos votos momento após momento, por isso não é necessário pensar se eles são possíveis ou não. Quando fazes votos ou cumpres preceitos pensando se são possíveis ou não, o teu caminho já não é o caminho budista. Caíste na prática superficial do "deverias fazer" ou "não deverias fazer"; "deverias fazer votos" ou "não deverias fazer votos".

"Os seres sencientes são inumeráveis; prometo salvá-los." De certa forma, isto significa que os seres sencientes são inumeráveis, e que eu prometo salvá-los momento após momento, continuamente. Mas "momento após momento, continuamente" não é necessário; "Eu prometo salvá-los" é suficientemente forte e suficientemente bom. Uma vez que os seres sencientes são inumeráveis, faremos este voto inumeráveis vezes, apenas isso. Desta forma, o nosso sentimento tem uma qualidade bastante diferente; sentimos a prática eterna do nosso caminho budista. "Os seres sencientes são inumeráveis" significa que a nossa prática continuará para sempre.

"Os desejos são inexauríveis; prometo pôr-lhes fim." Se o propósito de cumprir os preceitos é aniquilar os nossos desejos, então este voto não é possível e é uma contradição. Mas se o propósito dos votos é dar origem à nossa mente de Buda, então faz sentido. "Inexaurível" dá-nos algum encorajamento para que possamos continuar a nossa prática para sempre. Teremos uma confiança firme na nossa prática que continua para sempre, e seremos encorajados por este voto para sempre.

"O Dharma é ilimitado; prometo dominá-lo." Porque é "ilimitado", o nosso voto continuará para sempre, e podemos acreditar no nosso Dharma ilimitado.

"O caminho do Buda é insuperável; prometo alcançá-lo." O mesmo será verdade com este voto. Deveríamos fazer votos e cumprir os nossos preceitos desta forma.

Quando recebes preceitos de mim, dizes: "Eu fá-lo-ei." Não é sequer uma promessa: quando dizes as palavras "Eu fá-lo-ei", é assim que cumpres os preceitos. "Eu fá-lo-ei." Isso é suficiente.

O espírito correto para cumprir os preceitos é não ter a certeza se serás capaz de cumprir os preceitos. Dizer "Eu cumpri-los-ei no futuro" não é muito consciencioso. Quando recebes preceitos dessa forma, não estás a receber os preceitos no seu verdadeiro sentido, tal como o Buda ensinou. Em vez disso, deverias dizer: "Sim, eu fá-lo-ei!" É isso que o Buda quer que digas. Apenas isso. Se consegues cumpri-lo no momento seguinte ou no dia seguinte não é o ponto. Compreendes? Não é de todo difícil receber preceitos.

Receber preceitos, ou dar preceitos, é dar origem à mente de Buda nesse momento. Não é uma questão de cumprir os preceitos literalmente ou não. Para dar origem à natureza de Buda, à mente de Buda, dizemos: "Eu fá-lo-ei!" Isso é suficiente.

Quando pensas: "Não o direi porque não sei se o consigo fazer ou não", isso é um tipo de arrogância e é o inimigo de um budista. É pensar: "Pessoas que não são tão conscienciosas podem dizer 'Eu cumpri-lo-ei'; mas uma pessoa como eu, que é muito conscienciosa, não dirá 'Eu cumpri-lo-ei'." Estás a ver? Isto é muito arrogante. Quando dizes "Eu cumpri-lo-ei!", não há arrogância.

Esperamos que tenhas uma mente suave quando dizes: "Eu fá-lo-ei; pelo menos tentarei fazê-lo." Mas, mesmo assim, "tentar fazê-lo" não é tão bom. "Eu FÁ-LO-EI!", deverias dizer. "Eu tentarei fazê-lo" significa que estás a hesitar; "Eu fá-lo-ei" é como saltar para o oceano. "Eu fá-lo-ei!" — então não há problema.

No Japão, quando os budistas recebem preceitos na cerimónia a que chamamos *jukai*, todos dizem "Eu cumpri-lo-ei!". Quando eu era jovem, pensava que isto era um disparate. Como é que eles vão cumprir os preceitos? Quando forem para casa, terão de comer ovos e carne, e mesmo que comam apenas arroz, isso também é um ser vivo. Eles estão

a matar tudo enquanto viverem. Como é possível para eles dizerem: "Eu cumpri-lo-ei; eu não matarei"? Mas mais tarde fiquei impressionado quando os ouvi dizer "Eu cumpri-lo-ei". Percebi que essa é a forma de cumprir os preceitos.

Existe Apenas um Caminho Para Seguires

Se conseguires ver alguma luz à tua frente, deves fazer a escolha de ir nessa direção — então, precisamente ali, estão os preceitos reais.

Não é possível compreender e aceitar os preceitos apenas com a mente, por isso a prática física deve acompanhar a prática intelectual. Se estudares os preceitos apenas com a tua cabeça, compararás um preceito com o outro, e poderá ser difícil aceitar que um preceito é a fonte de todos os preceitos. Mesmo antes de observares todos os dezasseis preceitos um a um e veres o seu verdadeiro significado, já quando um preceito está presente, estás a estudar todos os preceitos.

Não funciona enfrentar cada problema que tens apenas estudando os dezasseis preceitos. Quando enfrentas um problema, deves tomar alguma decisão sobre que caminho seguirás, um caminho sombrio ou um caminho promissor. Se conseguires ver alguma luz à tua frente, deves fazer a escolha de ir nessa direção — então, precisamente ali, estão os preceitos reais. Este tipo de preceitos reais pode ser encontrado quando enfrentas um problema real dessa forma. É assim que observas realmente os preceitos, como os preceitos fazem sentido e como os preceitos te ajudam.

Os preceitos mostram-te o caminho antes de ires. Quando conduzes para algum lugar, segues os sinais. Se não vais fazer uma viagem, os sinais não farão qualquer diferença, mas quando decides conduzir um carro de São Francisco para Los Angeles, segues os sinais, e então os sinais fazem sentido.

A tua vida real vem primeiro. Neste sentido, se és budista ou cristão, por exemplo, não importa. Cada um de nós tem os seus próprios problemas, e eles não são problemas cristãos ou problemas budistas. Se comparares os preceitos cristãos aos preceitos budistas, cries uma dificuldade. Mas se estiveres concentrado na tua vida real, momento após momento, e fores sincero e honesto, então não há diferença entre os preceitos cristãos e os budistas.

Um sinal é apenas um sinal que mostra que caminho seguir. Se o teu modo de vida estiver concentrado nesse ponto, não há necessidade de decidir se é cristão ou budista. Não importa. Nesse sentido, o que as pessoas cristãs pensam que é correto, é correto também para os budistas. Se existirem dois caminhos, algo está errado com os preceitos. Existe apenas um caminho para seguires. Devido ao teu desejo egoísta, queres criar uma desculpa quando segues o curso errado, por isso podes dizer "Buda disse" ou "Cristo disse". Quando dizes "Budismo" ou "Cristianismo", na maioria das vezes estás a criar alguma desculpa. O caminho é muito simples e a melhor forma é apenas seguir os sinais.

Se queres realmente saber o que são os preceitos, deves concentrar-te no que fazes. Nem sequer precisas de pensar nos preceitos. Então, naturalmente, encontrarás o teu próprio caminho. Se fizeres uma viagem de São Francisco para Los Angeles todos os dias, então não tens de pensar tanto sobre o caminho para chegar a Los Angeles. A única coisa em que deves pensar é em como chegar a Los Angeles sem ter um acidente. Esse é o ponto: não os preceitos, mas como estar concentrado em cada momento a conduzir de São Francisco para Los Angeles.

Por isso pomos uma ênfase na prática real de *zazen* ou *shikantaza*, em como estar concentrado no que fazemos momento após momento. *Shikantaza* é viver em cada momento, por isso podes aplicar *shikantaza* na tua vida quotidiana. O ponto é estares concentrado no que fazes no seu verdadeiro sentido, sem procurar nada dentro ou fora. É fazer tudo em harmonia com o que te rodeia. Quando ignoras a tua atividade real, pensando em algo mais, isso não é prática real. Se perderes a prática na tua vida quotidiana, arrepender-te-ás. A única forma de seres tu próprio e estares com todos é dando o teu melhor. Quando estás com todos, estás a cumprir os preceitos sem o saberes.

Se te tornares tu próprio, e se a tua prática incluir tudo, momento após momento os preceitos estarão contigo. Isso pode ser mais importante do que uma transmissão verbal de preceitos. Se eu tentar explicar os preceitos escritos, leva tempo. Mas a forma como os cumpres, em suma, é viver em cada momento e ser sempre sincero contigo próprio, sem olhar em volta. Tens de ser tu, apenas isso.

Zazen São Preceitos

Em suma, quando observas os preceitos da mesma forma que praticas *zazen*, esses são os preceitos perfeitamente transmitidos do Buda para nós.

O verdadeiro significado dos preceitos Zen é que eles não são apenas regras, são o modo da nossa vida, o modo como a nossa vida corre. Quando organizamos a nossa vida, fazemo-lo de acordo com algumas regras. Embora possas não ter a intenção de observar alguma regra específica, as regras estão sempre lá. Assim que te levantas, para acordares completamente, lavas o rosto. Poderias dizer que esse é um dos preceitos. Depois, a uma certa hora, ou quando ficas com fome, tomas o pequeno-almoço — outro preceito. Ou seja, estás a observar regras quando acordas, lavas o rosto e tomas o pequeno-almoço a uma certa hora. Existe um modo de vida real que segues naturalmente. Da mesma forma, quando praticas *zazen* haverá regras. A prática de *zazen* é um dos preceitos e, ao mesmo tempo, são todos os preceitos. Se compreenderes realmente como os budistas chegam à ideia dos preceitos, compreenderás a relação entre o *zazen* e os preceitos. Os preceitos são apenas o modo da nossa vida.

Como estudantes de Zen, enfatizamos a nossa prática quotidiana, incluindo o *zazen*. Quando pensamos em como lidar com os problemas que temos na nossa vida quotidiana, percebemos quão importante é praticar *zazen*. O poder da prática ajudar-nos-á num sentido verdadeiro.

Por exemplo, enquanto entoas cânticos com um grupo, quando bates no *mokugyo*, ou tambor de madeira, se tentares controlar o cântico, pensando: "Isto está muito rápido, por isso devo tornar o cântico mais lento", ou "Isto está muito lento, devo torná-lo um pouco mais rápido", e tentares fazê-lo através da tua mão ou do teu pensamento, não funciona.

Só quando o fazes a partir do teu *hara*, o teu centro vital, podes fazê-lo. Quando o fazes apenas pelo teu pensamento ou pela tua mão, não funciona — o grupo não seguirá o teu ritmo. Só quando o fazes com o teu poder de *zazen* podes controlá-lo. Quando consegues controlar-te muito bem sem ter qualquer ideia de controlar nada, podes estabelecer o ritmo certo. Quando consegues controlar-te da mesma forma que te sentas na postura de *zazen*, podes controlar o cântico perfeitamente. Isto também é verdade para a tua prática quotidiana.

Quando fazes algo apenas através da tua habilidade ou do teu pensamento, não serás apoiado pelas pessoas e, por isso, não ajudará os outros. Só quando o fazes com a mente de *zazen* podes ajudar os outros e ser naturalmente apoiado pelas pessoas. Por isso, se os preceitos forem algum código moral que tens na tua mente, esses preceitos não funcionarão de todo.

Quando esqueces tudo sobre os preceitos e, sem tentares, os observas da mesma forma que comes quando tens fome, então naturalmente os preceitos estão lá. A forma de cumprir os preceitos é esquecer tudo sobre os preceitos e observá-los de forma bastante natural. Os preceitos estão lá quando te esqueces completamente deles.

Na tua prática de *zazen*, tu apenas te sentas. Não tens ideia de alcançar nada. Apenas te sentas. Quando apenas te sentas, já incluis tudo, e não és simplesmente uma parte deste ser cósmico — és um com tudo. Dizê-lo dessa forma é apenas uma explicação, mas o sentimento é de que incluis tudo.

Isto não é verdade apenas para o *zazen*. Quando bebes uma chávena de chá, essa atividade inclui tudo. É efetivamente assim. Quando dizes "isto é chá" e "isto sou eu", o teu beber chá não inclui nada: tu estás aqui e o chá está ali, isto é apenas "chá" e não inclui nada. Mas quando bebes chá sem pensar no que ele é, e és completamente um com o chá, então não tens ideia de "chá" nem ideia de "ti", e esta atividade inclui tudo.

Dogen Zenji disse que se a tua atividade quotidiana não inclui tudo, não é atividade budista. Parece quase impossível sentirmo-nos assim, mas, na verdade, se experienciares o que o *zazen* é, compreenderás o que

é a tua vida quotidiana e como a tua vida quotidiana deve ser expressa em cada atividade. Realizarás cada atividade como *zazen*.

A forma como cumprimos os preceitos é a forma como organizamos a nossa vida, e a forma como organizamos a nossa vida é a mesma forma como praticamos *zazen*. Este ponto pode ser explicado de várias maneiras. Quando praticamos *zazen*, não há nada fora de nós. Tudo, cada ser, está incluído na nossa prática. Porque existe apenas um ser total, não há um "tu" nem um mundo objetivo.

O mundo objetivo e o mundo subjetivo são um e o mesmo na nossa prática. Explicamo-lo desta forma, mas isso é apenas uma explicação da nossa prática de *zazen*. Quando apenas te sentas sem estares envolvido na mente pensante ou na atividade emocional, quando apenas permaneces na tua almofada preta, essa é a prática a que nos referimos e que explicamos de várias formas.

Se pensares: "Tenho de observar os dez preceitos, um por um", essa é uma prática errada. Durante muito tempo, muitos budistas tentaram observar os nossos preceitos um a um com grande esforço. Mas esse tipo de prática viola os preceitos porque, quando observados dessa forma, os preceitos tornam-se dualistas, algo fora de nós mesmos. "Eu tenho de observar!" não é a forma como praticamos *zazen* e não é a forma como praticamos os preceitos.

Para os budistas Mahayana, a prática dualista é uma violação dos preceitos, porque quando observamos rigidamente, somos capturados pelos preceitos. Existem preceitos, mas os preceitos devem ser observados sem qualquer ideia de observar. É assim que se observam os preceitos.

Em suma, quando observas os preceitos da mesma forma que praticas *zazen*, esses são os preceitos perfeitamente transmitidos do Buda para nós. Assim, como budistas Mahayana, quer conheçamos ou não cada um dos dezasseis preceitos ou dos duzentos e cinquenta preceitos, deveremos ainda assim ser capazes de os observar.

Grande Esforço

Quando fazes o esforço para observar os preceitos, mesmo que o esforço não seja completo, é o esforço da mente de Buda.

Quando praticas Zen, terás naturalmente dores nas pernas e terás alguma dificuldade mental. Verás que é um tanto difícil estares concentrado apenas na tua respiração. Umas após outras, várias imagens virão à tua mente, ou a tua mente sairá para um passeio, vagueando por aí. É um tanto difícil para mim também.

Deverias compreender que as dificuldades que tens no *zazen* não ocorrem fora da tua mente. Portanto, para lidar com elas, tens de aceitar a dificuldade que tens e deves manter os teus esforços. Mas não deves tentar fazer algum esforço baseado na tua mente pequena. Quando dizes "A minha prática deveria ser melhor", isso é mente pequena. "A minha prática" não está correto; a prática de Buda deveria ser melhor, mas não a tua!

Se o teu pequeno eu age sem o cuidado da mente grande, isso não é Zen. Deverias ser bem cuidado pela mente grande, e a tua prática deveria basear-se na mente grande. Quando assim é, embora a dor nas tuas pernas seja a mesma, a forma como lidas com ela será bastante diferente.

Dizemos: "A prática do Zen e os preceitos são um." Observar os preceitos é praticar Zen. São a mesma coisa.

Os preceitos não são exatamente um código moral, mas incluem de facto muitas regras. A maioria destas regras é quase impossível de observar completamente. Não creio que as possas observar, mas se praticares *zazen*, podes observá-las.

O segredo de observar os preceitos é ver que a ideia dualista de "observar ou não observar" ocorre dentro da tua mente. Praticando Zen, vês que não tens ninguém a quem culpar e que não há ninguém que esteja a violar os preceitos.

Quando fazes o esforço para observar os preceitos, mesmo que o esforço não seja completo, é o esforço da mente de Buda. Se pensares que tu próprio estás fora dos preceitos, ou da mente de Buda, não será possível observá-los completamente. Por outro lado, se a tua atividade for uma expressão da grande atividade de Buda, então tudo o que faças é

o esforço de Buda e, embora não seja perfeito, estás a manifestar a atividade compassiva de Buda.

De acordo com o seu registo, Dogen Zenji foi iluminado quando ouviu o seu mestre dar uma bofetada num discípulo sentado ao lado dele, dizendo: "O que estás a fazer? Tens de fazer um grande esforço!"

Esse grande esforço que temos de fazer é Zen, e é a observância dos preceitos. Se fizermos o nosso melhor esforço com confiança em cada momento, isso é iluminação. Não perguntes se a tua observância é perfeita ou não; quando dás o teu melhor para observar os preceitos e para praticar Zen, ali mesmo está a iluminação. Não há outra forma de atingir a iluminação.

A iluminação não é um estágio particular; está em todo o lado. Onde quer que estejas, a iluminação está lá. Quando fazes o que quer que faças com o teu melhor esforço, isso é iluminação. Este ponto é muito importante para a nossa prática de Zen e para a nossa vida quotidiana. A nossa prática de Zen é parte da nossa vida quotidiana, e deveríamos fazer o nosso melhor esforço na nossa vida quotidiana. Não é de todo Zen se apenas viermos e nos sentarmos aqui durante quarenta minutos sem fazermos também o nosso esforço na vida quotidiana.

Embora seja quase impossível observar os preceitos, é necessário tê-los como um exemplo de prática na vida quotidiana. É possível estarmos concentrados no sentar porque temos regras sobre a forma de sentar; temos alguma forma ou um modo estrito específico para trabalhar e cuidar da nossa respiração. É a mesma coisa na nossa vida quotidiana. Se não tivermos um propósito ou objetivo, não podemos organizar a nossa vida nem fazer o nosso melhor esforço.

O meu professor Kishizawa Roshi dizia sempre: "Tens de ter um voto ou um objetivo a realizar." Se não tiveres um objetivo na tua vida, não podes ser um bom budista. Embora o objetivo que tenhamos possa não ser perfeito, é necessário que o tenhamos.

O mesmo é verdade para os preceitos. Embora seja quase impossível observá-los, temos de os ter. Sem eles, não podemos atualizar o nosso caminho, nem o espírito de Buda. É por causa da grande compaixão de Buda que temos preceitos.

Poderás pensar que, uma vez que é impossível observá-los, os preceitos são inúteis. Mas a vida que temos agora é o resultado de muitos esforços que parecem inúteis. Quantas coisas inúteis fizemos para chegar a esta vida? Quanto tempo levou para que os ancestrais dos humanos passassem de peixes a macacos? Não sei, mas desperdiçámos tanto tempo e esforço para chegar a esta vida humana! Como uma grande árvore em Muir Woods, a tua vida tem camadas que são adicionadas a cada ano. Isso são os preceitos. Mesmo que digas que não os queres, tu tem-los. Senta-te, e continua o teu esforço, e ganhas outra camada anual no teu eu. Desta forma desenvolver-te-ás cada vez mais.

Enquanto o nosso esforço for baseado numa ideia egocêntrica, não poderemos estar em harmonia. Ao refletirmos sobre nós mesmos, e ao respeitarmos os preceitos e as regras, conheceremos uma direção para o nosso esforço que não seja egocêntrica, e teremos a orientação correta para a nossa vida. É assim e por isto que praticamos Zen, e como o budismo tem sido desenvolvido.

Ideal e Realidade

No nosso caminho não há ideia de sucesso completo ou de iluminação completa, no entanto, visamo-los.

Quando falamos sobre preceitos éticos, temos de explicar como os budistas compreendem a nossa natureza original. A nossa compreensão é diferente da ideia de que a natureza humana é pecaminosa. Como budistas, dizemos que a natureza de Buda é universal para todos, e que ela é mais boa do que pecaminosa. A nossa compreensão completa é que, no seu sentido último, a nossa natureza não é nem boa nem má, mas no sentido usual consideramos que a nossa natureza é mais boa do que má.

A compreensão budista é que, quando praticamos de uma forma inapropriada, o resultado é a acumulação de karma, pessoal ou coletivo, que é um poder que então nos conduz na direção errada. É assim que os budistas veem o pecado ou o karma.

Karma significa “atividade”, mas não se trata apenas daquilo que nós mesmos fazemos; é algo mais complexo e profundo em nós do que isso. Por um lado, o karma é acumulado pelo indivíduo e, por outro lado,

é coletivo, porque não é apenas criado por este corpo, mas também pelos nossos ancestrais e a partir da nossa vida sem princípio.

Quando compreendemos o pecado ou o karma desta forma, vemos que é um tanto difícil resolver o problema do karma apenas através da nossa decisão de o fazer. Não é assim tão fácil.

Neste ponto, penso que existe alguma semelhança entre a ideia cristã de pecado e a nossa ideia de karma, porque ambos são inevitáveis e quase impossíveis de escapar. Sair finalmente do karma é praticar sem ideia de bom ou mau, possível ou impossível. Na nossa prática, deveríamos melhorar-nos pouco a pouco. Mesmo que atinjas a iluminação em algum sentido, não podes mudar o teu karma enquanto viveres. Portanto, temos um longo caminho a percorrer.

Devido à impossibilidade de resolver o nosso problema do karma, temos os votos de Bodhisattva: "Embora os nossos desejos sejam inumeráveis, prometemos pôr-lhes fim. Embora o nosso caminho seja inalcançável, prometemos alcançá-lo." Estes são os votos que deveríamos ter para sempre. Quando os temos, o nosso caminho budista está vivo. Se o budismo fosse um ensinamento alcançável, então alcançá-lo-ias, e isso seria tudo; não haveria mais budismo nem mais necessidade de estudar o budismo. Mas, felizmente, é inalcançável, por isso temos de nos esforçar continuamente para o alcançar.

Aqui temos novamente um paradoxo: deveríamos alcançá-lo, mas é inalcançável. Como resolver este problema é praticar o nosso caminho dia após dia, momento após momento. Viver em cada momento é a resposta. Quando estamos satisfeitos com o nosso alcance, momento após momento, ali temos compostura na nossa vida. Temos satisfação.

Portanto, no nosso caminho não há ideia de sucesso completo ou de iluminação completa, no entanto, visamo-los. Temos alguns ideais, mas sabemos que os ideais não são algo que possamos atingir completamente. O ideal é o ideal e a realidade é a realidade. Deveríamos ter tanto a realidade como o ideal, caso contrário não podemos fazer nada. Tanto o ideal como a realidade ajudam a nossa prática, por isso não deveríamos tratar nenhum deles como algo desejável ou indesejável. Aceitamos o ideal como ideal e a realidade como realidade.

Embora a nossa prática não seja perfeita, aceitamo-la sem rejeitar o nosso ideal. Fazemo-lo vivendo em cada momento, incluindo a realidade e o ideal, incluindo tudo. Não há outra forma de estarmos satisfeitos com o que temos em cada momento. Essa é a nossa abordagem ao ideal.

Compreendemos o Buda como o ideal, como o perfeito, e ao mesmo tempo compreendemo-lo como um ser humano. Embora tenhamos o ideal, não há necessidade de estarmos limitados pelo ideal.

Na prática do Zen Soto não colocamos demasiada ênfase na iluminação. Quando dizemos iluminação, referimo-nos a algo perfeito, um estágio perfeito que alcançarás. Mas, na verdade, isso não é possível enquanto a experienciares em termos de um estágio bom ou mau, um estágio alto ou baixo. Isso não é iluminação perfeita. Por isso, não esperamos nada perfeito, e não o rejeitamos. O ideal é o ideal e a realidade é a realidade, e na nossa prática temos de ter ambos os lados.

Sem Regras

Mesmo que a forma seja perfeita, se a nossa intenção não for correta, não é o nosso caminho.

Houve um famoso mestre Zen que morreu há cerca de cinquenta anos. Ele tinha discípulos muito bons que eram estudantes sinceros. Vivia com eles num mosteiro perto de uma pequena cidade, e eram muito pobres. Os seus discípulos queriam um sino para os seus cânticos, por isso pediram-lhe para comprar um para o templo. Ele ficou muito zangado por os seus estudantes lhe terem pedido um sino. “Porquê?”, perguntou-lhes ele.

“Qual é o objetivo de recitar o sutra com um sino? Parece que querem usar o sino para que as pessoas na cidade apreciem a nossa prática. Se assim for, esse não é o meu caminho! Temos de praticar em prol da nossa compreensão, não pelo que os outros possam querer. Por isso, se pudermos entoar o sutra sem um sino, isso é suficiente. Não há necessidade de comprar um sino para que outros possam ouvi-lo.”

É claro que temos algumas regras nos nossos cânticos e, sem sinos, não é uma cerimónia perfeita. Mas mesmo que a forma seja perfeita, se a nossa intenção não for correta, não é o nosso caminho. Por isso, existem

regras, mas na verdade não há regras. Temos preceitos, mas na verdade não há preceitos. Os preceitos são estabelecidos de acordo com as circunstâncias.

Apêndice

Os Dezasseis Preceitos de Bodhisattva

Deveríamos considerá-los sempre e não deveríamos esquecê-los, mas não deveríamos estar limitados pelos ensinamentos ou preceitos.

DOS EDITORES: OS DEZASSEIS PRECEITOS Os dezasseis preceitos de Bodhisattva são os princípios éticos do Budismo Zen Soto. São compostos por três partes: os três refúgios, os três preceitos puros e os dez preceitos proibitórios. Existem muitas traduções diferentes destes preceitos; Suzuki Roshi utiliza geralmente a versão de Reiho Masunaga (1958), abaixo.

Três Refúgios Refugio-me no Buda. Refugio-me no ensinamento (Dharma). Refugio-me na comunidade budista (Sangha).

Três Preceitos Puros Coletivos Abraçar o bom comportamento. Abraçar as boas ações. Abraçar todos os seres e salvá-los.

As Dez Proibições Graves Não matar. Não roubar. Não cometer adultério. Não mentir. Não vender bebidas alcoólicas. Não mencionar as faltas alheias. Não se vangloriar nem culpar os outros. Não reter bens materiais e espirituais. Não se encolerizar. Não aviltar o Tesouro Triplo.

Tomar Refúgio no Buda

Quando nos tornamos um com ele, não há comunhão ou inter-relação, porque é apenas um. Isso é tomar refúgio completamente no seu verdadeiro sentido.

Tomar refúgio no Buda significa tornar-se um com o Buda, ou encontrar a nossa verdadeira natureza que não é diferente do Buda.

Dogen Zenji usa a frase *kanno doko*, que significa "comunhão responsiva". É uma frase muito difícil de traduzir. *Kanno* significa "responder um ao outro" e *doko* significa "relacionamento verdadeiro". *Do* é tao ou caminho, e *ko* é inter-relação.

Em termos de consciência consciente, o *kanno doko* acontece para nós desta forma: sentimos alguma coerência, inter-relação ou correspondência entre o Buda e nós mesmos. Embora nos sintamos assim, originalmente não há diferença entre a natureza de Buda e a natureza humana. Por isso, é mais do que comunhão responsiva ou relacionamento, mas na nossa consciência consciente parece ser assim.

Por comunhão mútua, ou *kanno doko*, referimo-nos à verdadeira experiência do Zen. Não é algum êxtase ou estado mental misterioso; é uma alegria profunda que é ainda mais do que alegria. Poderás ter esta verdadeira experiência através de alguma mudança no teu estado mental. Mas uma mudança de estado mental não é, estritamente falando, iluminação. A iluminação é mais do que isso. Uma mudança de estado mental acompanha-a, mas ela é mais do que isso.

A parte que experienciamos é a alegria de uma experiência misteriosa, mas algo mais se segue. Esse algo que se segue, para além desta experiência, é a verdadeira iluminação. Portanto, não deverias supor que a iluminação, embora esteja lá, será sempre experienciada em termos de consciência. Ao realizares as tuas várias atividades com esta cautela subtil, a experiência torna-se mais profunda e a tua consciência tornar-se-á cada vez mais madura e suave. Poderás dizer que a iluminação é a maturidade da tua experiência da vida quotidiana.

Quando a iluminação não se segue, a tua experiência é a preto e branco. Quando a verdadeira experiência acompanha a tua atividade consciente ou experiência consciente, a forma como a recebes e usas é mais natural, suave e profunda.

Isto não é apenas alegria. É algo mais do que alegria. Poderá não ser possível experienciar a iluminação apenas em termos de consciência, mas o que experienciares será muito mais profundo do que a alegria. Este ponto deve ser sempre lembrado. Se te lembrares deste ponto, todos os preceitos estarão lá. Não ficarás apegado a alguma experiência

particular e não serás capturado por uma experiência dualista de bom ou mau, ou de eu ou outros.

Violamos os preceitos quando nos apegamos a alguma experiência particular. Quando possuis algo, terás algum prazer em possuir, e isso é quebrar os preceitos de não roubar e de não ser ganancioso quanto a dar ajuda espiritual ou material aos outros. Portanto, quando esses dois preceitos são cumpridos da forma correta, todos os preceitos serão cumpridos.

Em suma, quando fazes tudo como fazes *zazen*, então todos os preceitos estarão lá. Dizemos que, quando apenas nos sentamos, a nossa mente está clara e não temos qualquer experiência especial. Talvez a única experiência que tenhas seja sonolência ou dor nas pernas.

Mas quando sentes que atinges a iluminação, ou tens alguma mudança súbita de estado mental, mesmo essa experiência não é a verdadeira iluminação. Estarás a ver ou a realizar algo em termos de consciência, mas isso significa simplesmente que estás a ver algo, apenas isso. Pode não ser teu. Estás a ver algo ali, algo belo. Essa é a tua experiência, apenas isso. É uma experiência verdadeira, mas não é suficiente: deveríamos tornar-nos um com a verdade.

Isso é tomar refúgio no Buda ou na verdade. Quando nos tornamos um com ela, não há comunhão ou inter-relação, porque é apenas um. Isso é tomar refúgio completamente no seu verdadeiro sentido.

Namu, tomar refúgio, em japonês significa mergulhar em algo. Dizemos: "Não podes trazer água num cesto." Se colocares o cesto sobre a água, o cesto afundar-se-á. Esse é o caminho. Enquanto estiveres a fazer um esforço dualista, és um cesto e não podes fazer nada. Estás cheio de buracos. Os buracos és tu. Dizemos *murochi*, sabedoria sem buracos. Mas a nossa sabedoria é sabedoria-buraco, sabedoria com buracos. *Murochi* significa sabedoria-sem-buracos, mas para nós a sabedoria-sem-buracos é apenas mergulhar um cesto na água. Enquanto estiver na água, não há buracos! Isso é *namu*, tomar refúgio, e é assim que praticamos *zazen*. Esta é a interpretação dos preceitos e a compreensão do nosso *zazen*.

Três Interpretações dos Três Tesouros

Compreendendo estas três interpretações dos três tesouros, vemos que cada uma apoia as outras e torna a nossa compreensão completa.

Existem três formas de compreender estes três tesouros nos quais tomamos refúgio: Buda, Dharma e Sangha.

A compreensão original é chamada de "três tesouros manifestados", ou *genzen sanbo*. Nesta compreensão, Buda é a pessoa que atingiu a iluminação sob a árvore Bodhi e se tornou professor de todos os professores; Dharma é o ensinamento que foi ensinado pelo Buda; e Sangha é o grupo que estudou sob a orientação do Buda.

Genzen significa "aparecer" ou "manifestar-se", e *sanbo* significa "três tesouros". É claro que a verdade original continuaria a existir mesmo que o Buda nunca tivesse aparecido, mas se não houver ninguém que a realize, então essa verdade não significa nada para nós. Portanto, neste sentido, falamos da verdade "manifestada". A verdade que se manifesta é chamada Dharma. As pessoas que se juntam à prática com harmonia e unidade são chamadas Sangha.

Outra forma de compreender os três tesouros é chamada "três tesouros de um só corpo", ou *ittai sanbo*. *Ittai* é composto por dois caracteres: *ichi*, "um", e *tai*, "corpo". Nesta compreensão, Buda significa a verdade que não se divide em várias formas; Dharma significa a própria verdade; e Sangha significa não apenas o grupo de Buda, mas também o estado de harmonia ou unidade. Nesta interpretação, embora existam três tesouros, cada um deles é uma interpretação ou expressão da realidade única. É por isso que são chamados os "três tesouros de um só corpo".

Outra compreensão dos três tesouros é chamada "três tesouros culturais", ou *juji sanbo*. *Juji sanbo* significa "três tesouros existentes" ou "três tesouros mantidos", que é a forma como os três tesouros existem na nossa sociedade ou estrutura cultural. Assim, *juji sanbo* significa "três tesouros culturais", os três tesouros que existem e são mantidos na sociedade.

Dentro da sociedade alargada, temos a cultura budista. Essa cultura consiste no Buda, nos seus ensinamentos e nos sacerdotes e seguidores leigos budistas. Estes "três tesouros culturais" são os três tesouros que existem na sociedade. Por exemplo, edifícios belos e arte budista são, talvez, uma expressão do Buda. Escrituras que são literatura bela são o Dharma. A organização budista — sacerdotes com mantos, bem como seguidores leigos — é a Sangha.

Para resumir as três compreensões: a primeira são os "três tesouros manifestados". A seguinte são os "três tesouros de um só corpo", ou uma compreensão filosófica da unicidade dos três tesouros. É necessário estar concentrado numa só coisa. Se tivermos três objetos de adoração, é difícil estarmos concentrados, por isso temos de ter alguma compreensão filosófica ou intelectual da sua unicidade. A terceira é a compreensão das nossas atividades diárias num templo Zen. Estes são os "três tesouros tradicionais" ou "três tesouros culturais". Os três tesouros culturais são apoiados pela filosofia, e pelo ensinamento e caráter do Buda, pelo que os três tesouros culturais não podem ser separados dos outros dois.

Compreendendo estas três interpretações dos três tesouros, vemos que cada uma apoia as outras e torna a nossa compreensão completa. Esta é a forma do Zen Soto de compreender os três tesouros. Temos os três tesouros e praticamos *zazen* — esse é o nosso caminho. A nossa compreensão da prática é muito diferente da das outras escolas budistas.

Cada escola tem a sua própria compreensão particular dos três tesouros. Se estudares a compreensão de cada escola, terás uma compreensão perfeita; verás que, embora existam muitas escolas, na verdade o significado é o mesmo. Assim deve ser, porque a vida religiosa é a expressão da nossa natureza mais íntima, que é universal para todos. Assim, tal como o Buda atingiu a iluminação, nós atingiremos a iluminação. Aquilo pelo qual o Buda se esforçava é o mesmo pelo qual nos esforçamos, porque nós, como seres humanos, todos temos a mesma natureza mais íntima.

Projetamos a nossa natureza mais íntima no mundo objetivo como Buda, Dharma ou Sangha. Isto não é senão o nosso desejo mais íntimo de querer ter algo que possamos aceitar; esforçamo-nos por ter algo

aceitável no seu verdadeiro sentido. Tu crias Deus, e esforças-te por Deus, o que significa que te estás a esforçar por ti próprio. Como todos temos a mesma natureza humana, isto deve ser igual para todos nós.

Os Três Preceitos Puros Coletivos

Esse é o nosso voto como budistas: cuidar de nós mesmos, cuidar dos nossos desejos e instintos, e cuidar da vida dos outros.

A compreensão habitual é que a vida mundana se baseia em instintos e desejos, e que a vida religiosa se baseia numa mente pura que é completamente diferente desses desejos mundanos. Devido a esta compreensão, no tempo do Buda, as pessoas na Índia praticavam o ascetismo para limitar as suas necessidades físicas e para atingir a libertação trazida por esta mente pura ou espírito puro. Essa era a ideia deles de religião, mas o budismo é completamente diferente disso.

O budismo, o nosso caminho, não é o extremo de um ascetismo que limita as nossas necessidades físicas para atingir poder espiritual ou a liberdade da nossa mente pura. O nosso caminho não cai nesse extremo, nem cai em qualquer outro extremo.

No budismo aceitamos os instintos e desejos que realmente temos. Não podemos negar que temos vários desejos. Quer sejam bons ou maus, de qualquer forma, temo-los! Enquanto os tivermos de facto, temos de os aceitar; eles são parte da verdade que devemos aceitar. Dizer que são maus é uma ideia egocêntrica. Se virmos as “coisas como elas são”, temos de aceitar os nossos desejos como parte disso. Esse é o nosso caminho.

Temos e aceitamos os nossos vários desejos, quer sejam bons ou maus, mas não podemos deixá-los simplesmente seguir como seguem. É necessário trabalhar sobre eles para que possamos apreciar a nossa natureza original. Se não cuidarmos desses desejos, acabaremos por sentir nojo dos nossos instintos e desejos, e também da nossa verdadeira natureza.

Como dizem as religiões ascéticas, se não cuidarmos desses desejos, mais cedo ou mais tarde restará apenas depravação ou destruição. Nada de bom resultará daí. Mas isto não significa que a nossa

natureza original seja má. Ela é boa. O facto de não cuidarmos dela é culpa nossa e falta de consideração nossa.

É por isto que temos os três preceitos puros coletivos. Juntamente com os instintos e desejos originais que temos, deveríamos também ter o desejo de cuidar dos desejos, de cuidar de nós mesmos e de cuidar dos outros. Esse é o nosso voto como budistas: cuidar de nós mesmos, cuidar dos nossos desejos e instintos, e cuidar da vida dos outros. Este é o significado fundamental dos três preceitos puros coletivos: o abraçar do bom comportamento, o abraçar das boas ações e o abraçar de todos os seres e salvá-los.

Os Dez Preceitos Proibitórios

Deveríamos considerá-los sempre e não deveríamos esquecê-los, mas não deveríamos estar limitados pelos ensinamentos ou preceitos. É assim que cumprimos os nossos preceitos.

Existem dez preceitos proibitórios, correspondentes ao corpo, à fala e à mente. "Não matar", "não roubar" e "não cometer adultério" são os preceitos sobre o nosso corpo. "Não mentir", "não vender bebidas alcoólicas", "não mencionar as faltas alheias" e "não se vangloriar de si próprio e culpar os outros" são sobre as nossas palavras. "Não reter bens materiais e espirituais", "não se encolerizar" e "não aviltar o tesouro triplo" são sobre a nossa mente.

Não matar significa "realizar a nossa verdadeira natureza". Não significa apenas não matar alguns insetos, e não significa apenas ter misericórdia. É mais profundo do que isso. É claro que "não matar" significa que não deveríamos matar nem mesmo um inseto, mas esse não é o real significado de "não matar".

Não roubar. Quando não percebemos que já possuímos tudo, então queremos roubar. Mas, na verdade, tudo no mundo nos pertence de qualquer forma, por isso não há necessidade de roubar. Não há necessidade de o roubar — deves cuidar dele! Esse é o significado de "não roubar".

Não cometer adultério. Este preceito enfatiza o nosso apego a certas coisas particulares. Não significa apenas não se apegar a outros!

Apegamo-nos a coisas tal como nos apegamos a uma namorada ou namorado. Para sermos capazes de fazer o que é necessário, precisamos de ser capazes de nos abster de vários apegos. No meu templo, Zoun-in, fui repreendido pelo meu mestre muitas vezes: "Estás a cometer adultério!" Quando eu estava apegado a coisas requintadas, ele dizia: "Não cometas adultério!" Ele tinha razão, penso eu.

Não mentir. Este preceito é sobre palavras, mas mesmo quando não estás a dizer nada, não mintas! Os teus olhos dizem mentiras, o teu semblante diz mentiras. Isto é verdade.

Não vender bebidas alcoólicas. Este é um preceito muito importante: "Não vender bebidas alcoólicas." Hoje em dia dever-se-ia acrescentar mais algumas coisas aqui! "Não vender" significa não se vangloriar, ou não tirar partido da bebida. Ela é remédio. Se a tomares da forma correta, será benéfica, mas é de certa forma quebrar o preceito, porque a nossa natureza é muito fraca perante a tentação. Deveríamos considerar este ponto quando tomamos bebidas alcoólicas.

O significado de "Não vender" é muito profundo. Não vender bebidas alcoólicas. Se te vanglorias da profundidade do ensinamento budista, estás a vender um tipo de bebida às pessoas. Se dizes que alguma religião é maravilhosa, estás a vender alguma bebida. Não é apenas a bebida — todos os ensinamentos espirituais ou coisas que nos intoxicam são considerados bebida. Se tomares estes preceitos literalmente, isso em si mesmo é um tipo de venda de bebida.

Deveríamos ter sempre liberdade nos ensinamentos e preceitos. Deveríamos considerá-los sempre e não deveríamos esquecê-los, mas não deveríamos estar limitados pelos ensinamentos ou preceitos. É assim que cumprimos os nossos preceitos. É por isso que temos o quinto preceito. O quinto preceito significa liberdade absoluta de todos os ensinamentos. "Não vender bebidas alcoólicas" é algo muito profundo.

Não mencionar as faltas alheias. Quando falamos das faltas de alguém, significa que estamos a falar das nossas próprias faltas. Quase sempre é assim. Quando falas das faltas de alguém, deverias tornar-te consciente de que tens as mesmas faltas. Portanto, é algo bom falar

disso! Mas se não houver necessidade de falar disso, é muito melhor. Não mencionar as faltas alheias.

Não se vangloriar de si próprio e culpar os outros. Quando te vanglorias de ti próprio e culpas os outros, significa que tens um eu muito pequeno.

Não reter bens materiais e espirituais. Se cumprires este preceito no seu verdadeiro sentido, não te importa quem tem quanto dinheiro. Não importa. Não deveríamos estar preocupados com a propriedade ou o dinheiro dos outros. Não deveríamos contar o dinheiro dos outros — já estamos ocupados o suficiente a contar o nosso dinheiro! Portanto, não deveríamos estar preocupados com as posses dos outros. Isto é o que realmente queremos dizer com "Não reter bens materiais e espirituais".

Não se encolerizar. Isto é muito difícil. Quase todos os mestres Zen têm um temperamento muito explosivo, mas quando eu era jovem, não podíamos dizer aos nossos mestres para não se encolerizarem. Talvez seja melhor apenas recitar este preceito perante o nosso mestre. Quando o nosso mestre diz "Não te encolerizes", deveríamos repetir: "NÃO TE ENCOLERIZES!"

Não aviltar o tesouro triplo. Tenho pensado que é muito engraçado os budistas terem estabelecido este preceito. Parece que os budistas se estão a proteger ao estabelecer este preceito, e este supostamente é o preceito mais fatal e importante! Se o quebrares, serás expulso. Tenho pensado que é um tanto injusto estabelecer este tipo de preceito. "Não matar" é bom, e "Não te encolerizes" é muito bom, mas "Não sejas blasfemo contra o tesouro triplo" é um preceito muito egoísta. Além disso, se quebrares este preceito, supostamente vais parar ao fundo do inferno. É ainda pior do que se matares alguém. Isto é muito engraçado. Este é o nosso sistema. É um sistema muito bom — um sistema muito bom para mim, mas não para ti!

A pessoa que quebra este último preceito é supostamente uma pessoa muito inteligente e promissora; é por isso que lhe aplicamos uma consequência muito estrita e pesada. O sistema do inferno não é um castigo, sabes, é treino. Uma vez que esta é uma pessoa forte, é uma consequência bastante compreensível. A ideia é que aqueles que matam

pessoas ou roubam algo não são tão inteligentes e, geralmente, não são tão bons, por isso não adianta aplicar um ensinamento ou uma consequência estrita. Poderá ser melhor apenas tratá-los de uma forma apropriada e provisória. É por isso que não lhes aplicamos uma consequência tão pesada. As pessoas que se encolerizam são supostamente muito honestas e muito boas, têm uma vontade forte e sinceridade, por isso colocamos um fardo pesado sobre elas; damos-lhes uma consequência pesada. Nesta forma de compreender, o décimo preceito é para as pessoas mais inteligentes e boas, o nono é para as seguintes melhores, e assim por diante.

Não Matar

Quando as moscas vêm, podes matá-las. Mas estás sempre preparado para a possibilidade de estares a fazer algo errado.

Dizemos "Não matar", mas "Não matar" não significa apenas não matar moscas ou insetos. Na verdade, se disseres: "Aqui está uma mosca, devo matá-la ou não?", já é tarde demais! Temos sempre este tipo de problema, mesmo antes de vermos a mosca.

Quando comemos, dizemos: "Setenta e dois trabalhos trouxeram-nos este arroz." Esses "setenta e dois trabalhos", sabes, incluem manter vários insetos fora do grão. Portanto, o preceito "Não matar" não significa apenas não matar insetos. Quando comes e dizes "Setenta e dois trabalhos trouxeram-nos este arroz", estás a incluir o preceito de "não matar". Embora só possamos comer depois de ter havido um grande esforço para proteger o grão dos insetos, o sentimento que tens quando dizes "setenta e dois trabalhos" deve estar relacionado com o preceito "não matar".

Existir aqui desta forma é o resultado do sacrifício de muitos animais e plantas. Estás sempre a sacrificar algo pelo teu ser. Enquanto estiveres envolvido num conceito dualista, não te é possível observar os nossos preceitos. O ponto da prática é sair deste tipo de conceito dualista e preencher o nosso ser com gratidão.

É, na verdade, muito tolo dizer "não matar". Dizemos "não matar" para apontar algo sobre a nossa vida. Cada preceito dá-nos um ponto de vista a partir do qual compreendemos a nossa vida. "Não matar", "não

roubar", "não falar mal dos outros": cada um destes preceitos inclui os outros preceitos, e cada prática ou ritual inclui os outros. A forma de observar os preceitos e de praticar *zazen* é ter o sentimento real do teu ser aqui.

Podes dizer "Sim, eu fá-lo-ei!" ao preceito de "não matar" porque, originalmente, não é possível matar nada. Pensas que matas algo, mas na verdade não consegues. Mesmo que penses que o mataste, ele continua vivo. Embora comas algo, ele continua vivo no teu corpo. Se algo sai do teu corpo, continua vivo. Não é possível que nada seja morto. Portanto, a única forma é seres grato por tudo o que tens. É assim que cumpres os nossos preceitos sem ter uma compreensão dualista deles.

Poderás dizer: "Se assim é, não há necessidade de ter preceitos." Mas se pensares desta forma, não consegues sentir a tua presença, o teu ser, ou a forma como estás vivo aqui. Se pensares desta forma, não tens qualquer gratidão ou alegria pela vida.

Quando as moscas vêm, podes matá-las. Mas estás sempre preparado para a possibilidade de estares a fazer algo errado. Mesmo quando estás a comer, estás preparado para o "Ui!". Não estás a comer o teu arroz descuidadamente, e estás a recitar do fundo do teu coração: "Setenta e dois trabalhos trouxeram-nos este alimento." Tu curvas-te da mesma forma. Não há outro modo, enquanto viveres.

Se a tua prática não chegar tão longe, não é prática real. É assim que sentes a vida eterna num corpo mortal. Quando dizes "setenta e dois trabalhos", já existe Buda, e nada está a acontecer, ainda que muitas coisas estejam a acontecer.

Não Vender Bebidas Alcoólicas

Se queres cumprir o preceito, cumpre-o antes de a bebida intoxicante chegar.

O quinto preceito é "Não vender bebidas alcoólicas", ou "Não tomar bebidas alcoólicas". Estes são quase o mesmo, mas o preceito diz "Não vender bebidas alcoólicas". Bebida intoxicante não significa apenas *sake* e vinho. Um ensinamento que te intoxica é também bebida

intoxicante. Sinto-me muito envergonhado por vos vender este tipo de bebida mas, porque sou um sacerdote, penso que devo dizer algo.

Dogen Zenji explicou este preceito dizendo: "Não estejas intoxicado: mesmo antes de a bebida intoxicante chegar, não violes este preceito." Quando não tens bebida, como é possível violar o preceito de não vender bebida? Quando não tens nada para vender, como podes vendê-lo? Dogen Zenji diz para não vendermos bebida mesmo quando não temos bebida, mas nós continuamos a vender bebida mesmo quando não temos nenhuma.

"Não vendas bebida mesmo quando não a tens": esta é uma interpretação maravilhosa do quinto preceito. Na verdade, quando tentas não beber a bebida que já tens, é tarde demais. Se a tens aqui, bebê-la-ás. O ponto mais importante é não criares a ideia de bebida quando não tens nenhuma. Se queres cumprir o preceito, cumpre-o antes de a bebida intoxicante chegar. Este é um conselho muito apropriado para nós.

Não se Encolerizar

Encolerizas-te facilmente porque a tua mente fica presa a coisas superficiais e triviais. Quando o teu esforço se concentra no verdadeiro espírito do Zen, não é assim tão fácil encolerizares-te.

O Buda disse que, se nos encolerizarmos, toda a nossa virtude se esvairá de uma só vez. A cólera é a coisa mais perigosa.

O oposto da cólera é a paciência, e é importante sermos pacientes quando estudamos o nosso caminho. O Buda disse que praticar a sabedoria da paciência é ainda mais importante do que observar os preceitos.

Quando nos encolerizamos, perdemos tudo. Perdemos o ponto. Vens a um *zendo* para estudar o nosso caminho mas, se te encolerizas com alguém, perderás o teu caminho. Perderás o sentido de por que vieste ao *zendo* e, muito provavelmente, sentirás vontade de ir embora imediatamente. Cinco minutos antes, não tinhas ideia de partir, mas a tua mente muda subitamente e pensas: "Tenho de ir embora! Não faz sentido estar aqui." Já perdeste o ponto apenas por causa da cólera.

Sabemos que, uma vez que fiquemos encolerizados, é difícil parálo; é tarde demais para parar a cólera uma vez que ela surge. Por isso, a prática constante e incessante é necessária.

Para praticares constantemente, na tua mente não deve haver lacuna entre uma prática e outra; nenhuma lacuna entre a tua prática de *zazen*, a tua prática de generosidade e a tua observância de preceitos. Se tiveres a compreensão correta, estas são todas aspetos de uma só prática, por isso não pode haver qualquer lacuna entre uma prática e outra. No entanto, muitas vezes a compreensão de um estudante é peça por peça: "Aqui está a observância do preceito. Aqui está o *zazen*. Aqui está a prática da generosidade." Se o compreenderes desta forma, há uma lacuna, mas se compreenderes que a tua prática é apenas uma prática com muitos lados, não há lacuna entre eles. *Zazen* e atividade quotidiana — atividade quotidiana e *zazen* — são dois lados de uma só prática, e não deve haver qualquer lacuna. É assim que compreendemos o nosso caminho.

O nosso caminho é paciência constante. Mas, na verdade, não há necessidade de praticar a paciência: se a tua prática de Zen for correta, serás naturalmente paciente.

Não deveríamos perder o nosso caminho apenas por causa de algo que ocorre de repente, como a cólera, a desconfiança ou outros sentimentos negativos entre as pessoas. Deveríamos saber sempre por que estamos aqui. Este é o ponto mais importante na nossa prática. Deveríamos recordar sempre o propósito da nossa prática. Não deveríamos desistir.

Podemos estar a desfrutar da nossa vida diária, mas nem sempre será assim. Em algum momento, algo de que não gostamos irá acontecer-nos. Não sabemos o que acontecerá, nem quando, mas algo acontecerá. Nesse caso, deveríamos saber o que estamos realmente a fazer na nossa prática. Não fujas da tua prática quando acontecer algo de que não gostas.

No mosteiro de Eiheiji tivemos um grande terramoto e houve muitas pessoas, supostamente estudantes de Zen, que o sentiram e fugiram imediatamente. Mas uma pessoa, embora parecesse um

estudante de Zen muito comum, sem dizer nada, apenas ficou e ajudou com o problema. A nossa prática deveria ser assim.

Encolerizas-te facilmente porque a tua mente fica presa a coisas superficiais e triviais. Quando o teu esforço se concentra no verdadeiro espírito do Zen, não é assim tão fácil encolerizares-te.

Quando eu estava na escola, o reitor da universidade budista dizia-nos sempre que não deveríamos estar preocupados com o que as pessoas fazem, deveríamos estar preocupados com o que nós fazemos. Ele dizia que deveríamos ser amigos do céu e da terra, e que deveríamos, antes de mais, ser amigos da nossa prática, e que não deveríamos ser amigos dos seres humanos. Eu não conseguia compreendê-lo. "Não deverias ser amigo dos seres humanos", dizia ele, "o teu amigo é o céu e a terra".

Agora compreendo o que ele queria dizer. Quando a tua prática é prática real que inclui o céu e a terra, isso é prática Zen. Não deverias estar envolvido na confusão que temos no nosso mundo humano. Isto é algo muito sério para nós. Se nos encolerizarmos com alguma coisa trivial, não temos tempo para praticar o nosso caminho. Umas atrás das outras, este tipo de coisas acontecem-nos. Deveríamos recordar este ponto e não nos deixarmos prender por coisas triviais. Este é o ensinamento da paciência constante, ou o caminho do meio da prática.

Sobre Shunryu Suzuki

Não tive muito tempo para estudar o Budismo de uma forma académica. Não tive muito tempo sequer para praticar *zazen*. Tenho estado ocupado na atividade quotidiana de um sacerdote.

O Meu Marido Shunryu Suzuki

por Mitsu Suzuki

"Está à procura de esposa?", provoquei o monge. E essas foram as minhas primeiras palavras a Shunryu Suzuki.

Num dia quente de verão japonês em 1949, ao regressar ao jardim de infância onde eu era a educadora principal, encontrei um amigo meu, uma figura monástica de manto preto, a comer o almoço no corredor.

"O que se passa, Tsuneko-san?", perguntei.

“Trouxe-te um monge, Matsuno-san”, respondeu ela.

“Está à procura de esposa?”, provoquei o monge. E essas foram as minhas primeiras palavras a Shunryu Suzuki.

Tsuneko desatou a rir e disse: “Não, não, Hojo-san, o Reverendo Abade tem uma excelente esposa.”

“Então o que estás aqui a fazer?”, perguntei a Tsuneko.

“Ele abriu um jardim de infância mas não tem uma educadora principal. O meu pai pensou que tu serias boa para o cargo, por isso estou aqui para te apresentar.”

“Lamento”, disse eu, “mas não posso mudar de emprego assim tão facilmente. Estou comprometida a trabalhar para este centro pelo resto da minha vida. Arrisquei a vida para evitar que fosse destruído durante a guerra.”

A cada três dias depois disso, o monge vinha ver-me com o seu chapéu de sacerdote, fazendo barulho com as suas tamancas e protegendo-se do sol ardente com um enorme guarda-chuva preto. Eu dizia para mim mesma: “Aquele monge veio outra vez perguntar-me, mas eu não quero mudar de emprego.” Isto continuou por alguns meses. Eu continuava a dizer que não, e ele não desistia.

Mas quando ele insistiu que eu fosse ver o seu jardim de infância apenas uma vez, fui até ao porto de pesca de Yaizu. Durante essa visita disse: “Como posso ajudar num jardim de infância budista? Eu sou cristã.”

Hojo disse: “Melhor do que uma ateia!”

Depois disso, tornei-me a educadora principal do Jardim de Infância Tokiwa. Todas as manhãs, Hojo vinha do seu templo, Rinsoin, localizado no sopé de uma montanha, para o jardim de infância na cidade. Antes de as crianças chegarem, ele fazia uma circum-ambulação com as educadoras, entoando o *Shushogi* em frente à figura de Buda consagrada na grande sala de recreio. Depois, dirigia-nos algumas palavras de instrução. Desde o meu primeiro dia de trabalho, Hojo fez um pedido especial para que eu pusesse de parte o trabalho do jardim de

infância e fosse a uma aldeia vizinha ouvir o seu professor Kishizawa Roshi sempre que ele desse uma conferência. Eu estava na casa dos trinta, era o único membro jovem da audiência, mas sentava-me na primeira fila e ouvia a palestra de Dharma do Roshi, pois era parte do meu dever oficial.

Conheci a esposa de Hojo quando ela trouxe o seu segundo filho, Otohiro, ao jardim de infância. Mais tarde ela morreu, e alguns membros do seu templo tentaram arranjar outro casamento para ele, recomendando esta e aquela senhora. A mãe da esposa dele ainda estava no templo e, soube mais tarde, dizia: "O nosso Hojo-san não se casará com mais ninguém senão com Matsuno-san."

Certa vez, quando Hojo estava a viajar, viu uma menina a chorar copiosamente por algo que queria na estação de comboios. A mãe, que parecia ser pobre, não tinha esperança de fazer nada a respeito. Hojo comprou à criança o que ela queria e depois percebeu que tinha gasto o dinheiro do seu bilhete de comboio. Teve de pedir ao chefe da estação que ligasse para a estação de Yaizu e providenciasse para que o bilhete fosse pago mais tarde. "Caramba, nunca tive de fazer isto antes", comentou o chefe da estação.

Em 1958, Hojo foi convidado para ir para São Francisco por três anos como abade de Sokoji, um templo Zen para nipo-americanos. Foi difícil para ele deixar Rinsoin, que tinha uma afiliação de quatrocentas famílias. Mas aceitou a oferta e pediu um visto para os Estados Unidos. Hojo e eu casámo-nos em Rinsoin no outono desse ano. No início de 1959, ele foi para São Francisco. Eu fiquei em Yaizu para cuidar da família, do templo e de dois jardins de infância.

Em Sokoji, alguns americanos não descendentes de japoneses, muitos dos quais eram uma espécie de *beatniks*, começaram a praticar *zazen* com ele. Ele percebeu que três anos seriam um tempo demasiado curto para guiar aquelas pessoas e que precisaria de ficar mais tempo, por isso pediu-me que fosse. Juntei-me a ele após dois anos de separação.

Pouco depois da minha chegada, o tesoureiro do templo disse-me: "Não sabemos o que aconteceu aos cheques de pagamento que demos ao

Hojo-san. Não foram levantados. Ele deve tê-los colocado em algum lugar e esquecido." Então procurei entre os seus livros e encontrei alguns. O tesoureiro disse: "Bom, passaremos a dar-te os cheques a ti de agora em diante."

Ao lado do templo havia uma mercearia gerida por uma mulher idosa. Hojo costumava comprar rabanetes velhos ali. A mulher acabou por dizer: "Aqui estão alguns frescos. Porque não leva estes?"

Hojo disse: "Os rabanetes frescos serão comprados de qualquer maneira."

Após o *zazen* matinal, Hojo vestia imediatamente as suas roupas de trabalho. Alguns dos seus estudantes ficavam para o pequeno-almoço. O meu principal trabalho em Sokoji era fazer conservas de vegetais temperadas com pasta de farelo de arroz. Também cozinhava todo o tipo de feijões para lanches a serem servidos com chá aos membros do templo que falavam japonês. Hojo às vezes tomava chá com eles. Outra coisa que ele fazia frequentemente era reciclar velas, o que provavelmente foi invenção sua. Na cozinha do templo, derretia velas usadas e vertia a cera em latas de chá. Mas a maior parte do tempo estava a preparar conferências para os seus estudantes que falavam inglês, as quais estavam agendadas para todas as quartas-feiras à noite.

Nas conferências, um homem idoso com uma boina vermelha sentava-se frequentemente na primeira fila e corrigia os erros gramaticais de Hojo, ali mesmo no momento. Eu espreitava a audiência do andar de cima para ver que tipo de multidão estava a colher os frutos de toda a sua semana de preparação. Quando ele tinha apenas uma ou duas pessoas, eu dizia: "Hojo-san, gostava que tivesses tido dez pessoas." Ele respondia: "Uma e mil — não há diferença."

Ele quase começou a frequentar o clube de Go na cave do edifício Sokoji. Depois disse para si mesmo: "Se eu abrir esta porta, poderei ficar viciado em jogos de Go." Por isso nunca entrou e nunca mais tocou nas pedras de Go que tanto tinha amado.

Lembro-me de quanto ele chorou quando viu um filme sobre o espadachim cego Zatoichi.

Um dia Hojo chegou a casa a sorrir e disse: “Trouxe-te algo agradável.”

“O que é?”, perguntei, e abri. Era um livro de instruções para a cerimónia do chá.

“Como pode uma educadora de infância como eu aprender este tipo de coisa? Sou demasiado desajeitada.”

“Dá-lhe uma olhadela quando tiveres tempo.”

Provavelmente ele pensou que ensinar a cerimónia do chá seria uma boa forma de me sustentar depois de ele ter partido, que é o que faço agora. Foi a única coisa que ele alguma vez me comprou.

Ele gostava de crianças. Certa vez, quando foi ao balneário em Tassajara, várias delas seguiram-no segurando as mãos na zona lombar, tal como Hojo estava a fazer.

Como noviço, foi treinado para ter refeições rápidas. Nunca conversava. Uma vez pedi-lhe que ficasse depois do jantar e conversasse comigo. “Lamento”, disse ele, “não tenho tempo para conversar”. Levantou-se, cruzou os braços e voltou para o seu quarto.

“Em que pensas tu o tempo todo?”, perguntei.

“No Budismo na América”, respondeu ele, “se ele se espalhará neste país, e como”.

“É só isso?”

“Sim, apenas esta única coisa.”

Como ele era tão focado, tentei pensar em algo para chamar a sua atenção. “Tenho um namorado”, disse eu um dia.

“Traz o rapaz cá”, respondeu ele, “quero certificar-me de que ele é o certo para ti”.

Uma vez, quando ele estava doente, eu disse: “Que tal fazeres uma pausa no *zazen* esta manhã?” Ele disse que não podia porque todos estavam à espera dele. Mas pediu às pessoas que não falassem com ele após o *zazen*, pois tinha de correr de volta para a casa de banho.

Depois da sua operação grave à vesícula em março de 1971, Hojo quis tanto ir para Tassajara. Foi para lá em julho durante um mês. Trabalhou no jardim ao lado da sua cabana usando uma pá mais comprida do que ele próprio, com o seu corpo todo suado e exausto. Gritei-lhe uma vez: "Hojo-san! Estás a encurtar a tua vida."

Ele disse: "Se eu não encurtar a minha vida, os meus alunos não crescerão."

Então eu gritei de volta: "Força, encurta a tua vida, se é isso que queres."

Por que Vim para a América

O que eu quero estabelecer aqui é o Budismo numa forma pura. Hoje falarei sobre a minha história pessoal: por que me tornei sacerdote e por que vim para a América.

O meu pai era sacerdote e o seu templo era um templo muito pobre. Passámos por tempos muito difíceis. Embora o meu pai me quisesse dar algumas roupas melhores, não tinha muito dinheiro.

Lembro-me de o meu pai fazer velas. Quando vim para a América, fiz velas com a cera de restos de velas. Ninguém faz velas para vender, mas ele fazia muitas velas e vendia-as. Não as vendia perto do nosso templo, mas ia para a cidade de Oiso, a talvez quatro ou cinco milhas de distância. Podem imaginar quão pobres éramos por essa história.

Conhecem o *hakama*? Quando temos uma celebração, vestimos o *hakama*, umas calças tradicionais largas. Até as crianças vestem *hakama*, mas eu não tinha nenhum, por isso assisti à celebração na minha escola sem ele. Não me senti muito bem, porque não tinha *hakama* para vestir. De alguma forma, o meu pai comprou um *hakama* e deu-mo para vestir. Quando vesti esse *hakama* no estilo que os meus amigos faziam, o meu pai disse: "Essa não é a forma correta de o vestir. Deves vesti-lo assim, e deves dar o nó no *hakama* desta maneira." Ninguém dava o nó no *hakama* daquela maneira. Era demasiado formal.

Embora o nosso templo fosse muito pobre, havia um grande portão. Assim que saí do portão, desatei o *hakama* e atei-o como os meus amigos faziam, sem saber que o meu pai me estava a observar. Ele ficou

muito zangado comigo; desatou o *hakama* e ateou-o da forma formal. Lembro-me de que ele tinha um temperamento muito explosivo. Notei que ele vinha a correr para fora do templo atrás de mim com um pau ou algo assim, e eu comecei a correr. Com grande esforço, ele tinha comprado um *hakama* para mim, mas eu não tinha apreciado muito a sua bondade, e tinha desatado o *hakama* e mudado o estilo. Penso que é por isso que ele estava tão zangado. Penso que compreendo como ele se sentia.

O contexto deste tipo de dificuldade para os sacerdotes era a política do governo Meiji. Na altura em que o meu pai nasceu, a maioria dos templos budistas foi destruída, e a propriedade que pertencia aos templos budistas foi oferecida aos santuários Xintoístas. Antes do período Meiji, um santuário Xintoísta e um templo budista situavam-se no mesmo local, com um budista a cuidar do santuário Xintoísta. Mas a política do governo Meiji era tornar o Xintoísmo a religião nacional. Retiraram a propriedade que pertencia aos templos budistas e tornaram-na propriedade do Xintoísmo. Os budistas perderam quase toda a sua propriedade nessa altura.

O meu pai contou-me sobre coisas que tinham acontecido em vários templos budistas. Por exemplo, havia um grande santuário chamado Hattasan perto do meu templo. Toda a propriedade que pertencia ao santuário Hattasan tinha sido propriedade de um pequeno templo budista Tendai ali perto, que cuidava do santuário. O título da propriedade foi alterado para Xintoísta, e os novos ocupantes destruíram o portão do edifício do santuário, que tinha sido feito no estilo budista, com guardiões do Budismo em cada lado.

Os guardiões, chamados *Niosama*, reis da compaixão, não eram apropriados para um santuário Xintoísta, por isso tiveram de os destruir. Depois de destruírem os portões e expulsarem os guardiões do templo, transformaram o templo num santuário Xintoísta. Esse tipo de coisa aconteceu em templos famosos por todo o Japão.

Depois de expulsar esses símbolos e imagens budistas, o governador do distrito, chamado Hayashi, queimou-os e disse à pessoa que estava a cuidar do santuário para fazer um *ofuro*, um banho quente,

com o fogo. Ele disse: “É agradável tomar um banho feito por símbolos budistas.”

Um homem idoso que cuidava do templo há muito tempo disse ao governador: “Pode ser a misericórdia de Buda. Buda é tão bondoso que faz um banho invulgar para si.” O governador ficou assustado com o zelador.

Uma semana depois, o governador ficou cego, e as pessoas disseram que foi porque ele tinha agido de forma tão severa para com os budistas. Ele ficou com medo do poder do Budismo e foi para Aburayama, onde existe um santuário Xintoísta, para rezar pelos seus olhos. Todos os dias tomava banhos quentes e rezava pelos seus olhos. Esta é uma história famosa que as pessoas contavam na altura. Como eu era muito jovem, fiquei impressionado com esse tipo de história.

Os meus amigos às vezes gozavam comigo. Eu não tinha dinheiro para ir a um barbeiro e o meu pai não tinha dinheiro para comprar uma máquina, por isso ele rapava-me a cabeça com a sua navalha. Sempre que eu aparecia com a cabeça rapada, os meus amigos gozavam comigo, batendo e apalpando a minha cabeça. Por isso, a minha vida na escola não era muito feliz. Preferia ficar na sala de aula do que brincar com os meus amigos no pátio da escola.

Penso que foi aí que decidi ser sacerdote. Queria ser um sacerdote invulgar, para dizer às pessoas o que era o Budismo e o que era a verdade. Estava determinado a ser um bom sacerdote.

O meu professor costumava dizer-me como ser uma grande pessoa. Ele dizia: “A menos que passem por tempos difíceis, ninguém pode ser uma grande pessoa.” Ele dizia que não havia grandes pessoas ali porque as pessoas daquela zona, a prefeitura de Kanagawa, não gostavam de ir para Tóquio e estudar arduamente. As pessoas não tinham coragem suficiente para sair da prefeitura.

O meu professor dizia: “Se queres ser bem-sucedido, deves deixar a prefeitura”, por isso eu estava determinado a partir. Decidi deixar a minha casa e estava a pensar para onde deveria ir.

Talvez duas ou três vezes por ano, um sacerdote que era discípulo do meu pai visitava-o. Eu conhecia-o bastante bem e gostava muito dele, por isso pedi-lhe para me levar para o seu templo. Ele ficou espantado e disse que sim. Então perguntei ao meu pai se podia ir para a prefeitura de Shizuoka com ele. O meu pai concordou e eu fui para o templo do meu mestre quando tinha treze anos.

Passei, naturalmente, por tempos muito difíceis no templo do meu mestre. Era demasiado jovem para acompanhar o treino daquele templo. Quando cheguei, estavam a decorrer cem dias de treino. Havia sete ou oito monges, e eles tinham o seu treino especial, levantando-se bastante cedo e praticando *zazen*, recitando sutras.

Nessa altura vi um famoso mestre Zen, Oka Sotan, e o seu discípulo, Oka Kyugaku. Tive a sorte de os poder ver, embora não soubesse que eram tão famosos. Oka Sotan Roshi ensinou muitos estudiosos e monges e mestres Zen notáveis, e é uma das pessoas mais importantes na nossa história Soto do período Meiji. O mestre do mestre de Yasutani Roshi foi Oka Roshi, o mestre do meu mestre foi Oka Roshi, e o mestre do Professor Eto foi Oka Roshi. Inumeráveis professores poderosos apareceram sob a sua orientação. Por isso, tive sorte por estar ali e fui encorajado por eles.

Como eu era tão jovem, não me diziam que me devia levantar para o *zazen*, mas eu tentava levantar-me de qualquer maneira. Às vezes tinha demasiado sono, por isso ficava apenas deitado na cama a ouvi-los recitar sutras: *Kan ji zai bo satsu*. Esse foi o primeiro sutra que aprendi de cor: *Kan ji zai bo satsu gyo jin hannya haramita*… É muito fácil recitar um sutra se o ouvires quando és muito jovem. Não precisas de qualquer instrução. Sem ninguém te dizer como recitar o sutra Prajnaparamita, consegues recitá-lo.

Nessa altura, o meu inimigo eram aquelas pessoas que gozavam com os monges e os budistas e os jovens em formação. A política religiosa fundamental do governo era tornar o Budismo mais fraco e tornar o Xintoísmo poderoso como a religião nacional, e talvez seja por isso que tivemos sacerdotes muito bons sob o governo Meiji. Eles foram bem formados pela política errada do governo Meiji. Os budistas

naquela altura sofreram muito, direta ou indiretamente. Mas até eu compreender a história e a política do governo Meiji, estava bastante zangado com as pessoas que me tratavam tão mal.

Penso que essa é a razão pela qual me tornei sacerdote, e é também a razão pela qual vim para a América. Depois de estudar e aprender por que tínhamos passado por tempos difíceis, consegui libertar-me do antagonismo em relação às pessoas. Não tive mais sentimentos antagónicos contra elas. O meu problema seguinte era como fazê-las compreender o caminho budista, o que achei quase impossível. Quase desisti.

Decidi ir para o estrangeiro. Se não pudesse ir para algum lugar como a América, pensei que iria para Hokkaido, onde não há muitas pessoas que saibam o que é o Budismo. Depois de terminar os meus estudos, perguntei ao meu mestre se podia ir para a América, e ele disse que não. "Então que tal Hokkaido?", perguntei. Ele ficou furioso comigo. Eu sabia que devia haver alguma razão para isso, e sabia que ele me amava muito, por isso pensei que deveria desistir da minha ideia de ir para o estrangeiro.

Mas o meu coração não mudou. Por isso, depois de terminar o que o meu professor me disse para fazer, vim para a América, embora já fosse demasiado velho para vir. Tinha quase esquecido todo o inglês que tinha estudado na escola. Seja como for, cheguei a São Francisco há dez anos. Sinto-me muito feliz por estar aqui, por ter muitos estudantes que não sabem muito sobre o Budismo. Vocês acham que o Budismo é algo bom, um bom ensinamento, e isso deixa-me muito feliz. Quando se tem uma ideia preconcebida sobre o Budismo, como algumas pessoas no Japão, interpreta-se mal e não se torna budista.

Talvez eu seja muito crítico em relação ao antigo estilo de Budismo. Sempre tive curiosidade sobre por que as pessoas não gostavam do Budismo, por isso também fui muito crítico em relação ao caminho budista. Tive sentimentos muito negativos sobre o caminho budista, por um lado, mas, por outro lado, conheço o verdadeiro Budismo.

Não tive muito tempo para estudar o Budismo de uma forma académica. Não tive muito tempo sequer para praticar *zazen*. Tenho estado ocupado na atividade quotidiana de um sacerdote.

O que eu quero estabelecer aqui é o Budismo numa forma pura. Embora seja difícil estudar algo puro e algo original, e esquecer tudo sobre o caminho budista mau, desmoralizado e dito "tradicional", ficarão felizes quando o fizerem. O caminho budista que temos no Japão é o resultado de vários elementos, como a política governamental. Algumas pessoas usaram o poder budista para si próprias, e parte do lado mau do Budismo foi criada por governantes budistas. Por isso, não é de admirar que os japoneses não tenham tido um sentimento tão bom em relação ao Budismo. Mas aqui, não há muitas pessoas que saibam o que é o caminho budista, por isso é mais fácil restaurar o Budismo na sua forma original.

Neste momento, arrependo-me de não ter estudado o Budismo mais profunda, ampla e extensamente, mas penso que vocês estudarão o nosso caminho de forma mais livre, profunda, ampla e extensa. Essa é a minha esperança. Não penso que eu o consiga fazer, mas os meus sucessores fá-lo-ão. Este é o tipo de sentimento que a maioria dos monges e sacerdotes da minha idade tem. Não apenas eu, mas quase todos os sacerdotes da minha idade o têm.

Espero que venham a ter vários apoiantes. Se se tornarem suficientemente sinceros e puros para estudar o Budismo em prol do Budismo — não em prol de vós mesmos, ou em prol da fama, ou por alguma ideia de ganho — se o estudarem em prol do Budismo ou em prol da verdade, terão muitos apoiantes. Não apenas americanos, mas também japoneses vos apoiarão. Mesmo que não sejam tão bem-sucedidos agora, penso que terão muitos amigos. Tenho a certeza absoluta.

Agradecimentos

Este livro não teria sido possível sem os esforços de inúmeras pessoas ao longo de muitas décadas que cuidaram dos ensinamentos de Suzuki Roshi, preservando os áudios e as transcrições, bem como mantendo e transmitindo a sua prática viva. Estou em dívida para com todos aqueles, conhecidos e desconhecidos, que trabalharam para transportar estes ensinamentos e modo de vida para o presente.

Em particular, sem o convite de Sojun Roshi para trabalhar ao seu lado na recolha e edição de um novo livro de palestras de Suzuki Roshi, eu nunca teria embarcado neste projeto e este livro nunca teria existido. Faço uma vénia profunda a Sojun Roshi por isto e por todo o seu ensinamento e amizade no Dharma. Que a nossa vida revele a sua compaixão.

Neste projeto, dependi grandemente do arquivo abrangente e bem organizado de Suzuki Roshi feito por David Chadwick em cuke.com, bem como do maravilhoso arquivo Engage Wisdom Suzuki Roshi, fruto do esforço de Charlie Wilson, Shundo David Haye, Wendy Pirsig, Peter Ford e outros. Encorajo qualquer pessoa interessada em aprofundar a sua ligação com o ensinamento de Suzuki Roshi a dedicar tempo a ambos estes excelentes recursos online.

Estes arquivos de Suzuki Roshi são o culminar de uma grande colaboração de muitas pessoas desde 1959 até ao presente, desde aqueles envolvidos na gravação e armazenamento dos áudios originais das palestras até àqueles envolvidos na transcrição, verificação, digitalização, edição, preservação, organização e indexação. Embora muitas pessoas sejam creditadas por estas tarefas em notas ao longo dos arquivos, há também muitos locais onde as notas são omissas, e aqueles que ajudaram permanecem anónimos e não reconhecidos. Reconheço estes colaboradores anónimos com grande apreço.

Quase todas as transcrições nos arquivos creditam os esforços de Jose Escobar e Bill Redican, por isso eles merecem uma menção especial. Outros creditados pelos arquivos na criação e cuidado das transcrições específicas usadas para este livro são Joan Amaral, Ed Brown, David Chadwick, Nigel Edmonds, Brian Fikes, Joe Galewsky, Gordon Geist, Judy Gilbert, Sara Hunsaker, Katrinka McKay, Shinshu

Roberts, Jeffrey Schneider, Katharine Shields, Tanya Takacs, Katherine Thanas, Adam Tinkham, Dana Velden, Steve Weintraub, Michael Wenger e a equipa da Engage Wisdom mencionada acima.

Versões de várias das palestras deste livro apareceram pela primeira vez no periódico do San Francisco Zen Center, *Wind Bell*, e, para algumas dessas palestras, a edição da *Wind Bell*, em vez da transcrição bruta, serviu de base para as edições aqui impressas. Como tal, as equipas da *Wind Bell* desde a década de 1960 em diante também merecem menção e apreço.

Os números da *Wind Bell* consultados para este livro creditam os seguintes como editores-chefes de um ou mais dos números relevantes: Richard Baker, Ed Brown, Wendy Lewis, Peter Schneider, Laurie Schley Senauke e Michael Wenger. Da mesma forma, esses números da *Wind Bell* creditam, como editores ou editores contribuintes, os seguintes por um ou mais dos números relevantes: Reb Anderson, Victoria Austin, Peter Bailey, Richard Baker, Tim Buckley, Tom Cabarga, Rosalie Curtis, Trudy Dixon, Norman Fischer, Silas Hoadley, Wendy Johnson, Bill Lane, Robert Lytle, Ron Nieberding, Charlie Pokorny, Yvonne Rand, Bill Redican, Lew Richmond, Kokai Roberts, Laurie Schley, Jeffrey Schneider, Tanya Takacs, Katherine Thanas, Dana Velden, Sojun Mel Weitsman, Michael Wenger e J. J. Wilson.

Além dos acima reconhecidos pelo seu trabalho nas transcrições de Suzuki Roshi, agradeço reconhecidamente que a publicação deste livro não teria sido possível sem o generoso apoio dos atuais líderes do San Francisco Zen Center, incluindo Michael McCord e Sozan Miglioli, e do filho e neto de Suzuki Roshi, Hoitsu Suzuki Roshi e Rev. Shungo Suzuki.

Quero ainda estender agradecimentos pessoais a algumas das muitas pessoas que me ajudaram no meu próprio trabalho neste livro. A minha agente, Lindsay Edgecombe, e o editor, Jacob Surpin, ofereceram invariavelmente uma grande perspicácia com paciência e cuidado. Estou grato a Laurie Senauke pela sua revisão cuidadosa de muitos capítulos, e especialmente por me mostrar quão longe os primeiros rascunhos estavam realmente de estarem concluídos; a Hozan Alan Senauke pelo

seu apoio persistente e amável a mim e a este projeto após a morte de Sojun Roshi; e a John Cooley e Hondo Dave Rutschman pelo seu apoio editorial e moral.

Devo uma grande dívida de gratidão a Ed Sattizahn por encorajar Sojun Roshi a convidar-me para este projeto inicialmente. Também quero agradecer aos estudantes de Zen em Green Gulch Farm e em Medellín, Colômbia, e noutros lugares, que estudaram algumas destas palestras comigo; essas sessões e as suas muitas perspicácias foram e ainda são inestimáveis para me ajudarem a compreender os ensinamentos mais profundamente.

Por último, quero agradecer a Frank e Dusty por nunca falharem em me despertar, e à minha esposa e companheira de Dharma, Sara, pela sua fé constante em mim, pela sua compreensão cristalina e viva do caminho de Suzuki Roshi e de Sojun Roshi, e pelo seu apoio a mim de inúmeras formas neste projeto e em todas as coisas.

Fontes dos Capítulos

É um trabalho árduo transpor qualquer texto suavemente de uma forma verbal para uma forma escrita, e ainda mais com Suzuki Roshi, cujo uso idiossincrático da linguagem — a sua estrutura de frases peculiar, inícios falsos, digressões e, por vezes, voltas de frase desajeitadas — exige uma revisão significativa antes de poder ser lido como os capítulos bem amados de *Mente Zen, Mente de Principiante*.

Trabalhar a partir das transcrições das suas palestras pode parecer mais traduzir do que editar e, tal como na tradução, decisões editoriais precisam de ser tomadas em cada linha e parágrafo. Inevitavelmente, neste livro, existem lugares onde a interpretação de Sojun Roshi ou a minha empurrou uma expressão ambígua numa direção ou noutra, clarificando algo que alguns poderiam desejar que tivesse sido deixado incerto, ou talvez turvando algo que alguns poderiam sentir que fora claro antes.

Além disso, como é o caso de muitas das palestras publicadas de Suzuki Roshi, a maioria dos capítulos deste livro são excertos de transcrições mais longas, ou mesmo remendados a partir de várias secções dispersas numa única palestra longa. Dado tudo isto, os leitores

que se sintam movidos por ou curiosos sobre uma passagem particular são encorajados a procurar o áudio ou a transcrição original completa da palestra e a dedicar tempo para tentar desvendar as nuances do significado de Suzuki Roshi por si mesmos. Abaixo encontram-se informações que ligam os capítulos deste livro às suas palestras de origem, todas as quais estão disponíveis nos arquivos online de Suzuki Roshi reconhecidos acima.

Sentar e Ser Tu Próprio

Partilhar o Sentimento. De uma palestra dada a 1 de março de 1970, em La Honda, Califórnia, a um grupo de estudantes do Professor Lewis Lancaster da Universidade da Califórnia, Berkeley. Uma versão desta palestra apareceu na *Wind Bell*, Vol. 34(2a), 2000. Editado, com base na versão da *Wind Bell*, por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Concentrar o Corpo Inteiro. De uma palestra dada a 12 de junho de 1971, no City Center, São Francisco, Califórnia. Editado, com base na versão da *Wind Bell*, por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Incluir Tudo. De uma palestra dada a 19 de junho de 1971, no City Center. Editado por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Apenas Sentar como Tu Próprio. De uma palestra dada a 24 de julho de 1968, no Tassajara Zen Mountain Center, Condado de Monterey, Califórnia. Uma versão desta palestra apareceu na *Wind Bell*, Vol. 7(3-4), 1968. Editado, com base na versão da *Wind Bell*, por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Não Tentes Descobrir Quem És. De uma palestra dada a 7 de fevereiro de 1971, no City Center. Editado por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Compreender a Tua Mente. De uma palestra dada a 8 de setembro de 1967, em Tassajara. Uma versão desta palestra apareceu na *Wind Bell*, Vol. 29(1), 1995. Editado, com base na versão da *Wind Bell*, por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Encontrar-te a Ti Próprio. De uma palestra dada a 7 de fevereiro de 1971, no City Center. Uma versão desta palestra apareceu na *Wind Bell*, Vol. 12, 1973. Editado, com base na versão da *Wind Bell*, por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler. Esta palestra refere-se ao caso nº 18 da *Crónica da Rocha Azul* (*Blue Cliff Record*).

Não Coloques Outra Cabeça em Cima da Tua. De uma palestra dada a 7 de fevereiro de 1971, no City Center. Editado por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Natureza de Buda. De uma palestra dada a 29 de julho de 1965, no Templo Sokoji, São Francisco, Califórnia. Editado por Jiryu Rutschman-Byler.

Os Grandes Sábios És Tu Próprio. De uma palestra dada a 12 de junho de 1971, no City Center. Uma versão desta palestra apareceu na *Wind Bell*, Vol. 35(1), 2001. Editado, com base na versão da *Wind Bell*, por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Ser Eu Próprio em Mantos Budistas. De uma palestra dada a 19 de junho de 1971, no City Center. Editado por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Cuidar de Ti Próprio. De uma palestra dada a 27 de fevereiro de 1971, no City Center. Editado por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Não Eu. De uma palestra dada a 20 de dezembro de 1970, no City Center. Editado por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Perguntas Sobre a Cólera e Ser Tu Próprio. De uma palestra dada a 24 de julho de 1968, em Tassajara. Uma versão desta palestra apareceu na *Wind Bell*, Vol. 7(3–4), 1968. Editado, com base na versão da *Wind Bell*, por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Perguntas Sobre o Sentar. De uma palestra dada a 1 de março de 1970, em La Honda, Califórnia, a um grupo de estudantes do Professor Lewis Lancaster da Universidade da Califórnia, Berkeley. Uma versão desta palestra apareceu na *Wind Bell*, Vol. 34(2a), 2000. Editado, com base na versão da *Wind Bell*, por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Zen na Vida Quotidiana

Harmonia. De uma palestra dada a 8 de setembro de 1967, em Tassajara. Uma versão desta palestra apareceu na *Wind Bell*, Vol. 29(1), 1995. Editado, com base na versão da *Wind Bell*, por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Problemas. De uma palestra dada por volta de agosto de 1967, em Los Altos, Califórnia. Editado por Jiryu Rutschman-Byler.

Respeito. De uma palestra dada em outubro de 1968, em Tassajara. Editado por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Humor. De uma palestra dada a 9 de fevereiro de 1971, no City Center. Editado por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Desejo. De uma palestra dada a 8 de abril de 1969. Uma versão desta palestra apareceu na *Wind Bell*, Vol. 27(2), 1993. Editado, com base na versão da *Wind Bell*, por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Dinheiro. De uma palestra dada a 24 de maio de 1970, no City Center. Uma versão desta palestra apareceu na *Wind Bell*, Vol. 22(2), 1988. Editado, com base na versão da *Wind Bell*, por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Naturalidade. De uma palestra sobre o caso nº 49 da *Crónica da Rocha Azul*, dada a 26 de fevereiro de 1964, em Sokoji. Editado por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

A Tua Pele é o Manto. De uma palestra dada a 20 de junho de 1971, no City Center. Editado por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Mente Pequena e Mente de Buda. De uma palestra dada a 25 de julho de 1971, em Tassajara. Uma versão desta palestra apareceu na *Wind Bell*, Vol. 41, 2007. Editado, com base na versão da *Wind Bell*, por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

O Discernimento de Garuda. De uma palestra dada a 9 de fevereiro de 1971, no City Center. Editado por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Cada Dia é um Bom Dia. De uma palestra dada a 15 de agosto de 1971, em Tassajara. Editado por Jiryu Rutschman-Byler.

O Espírito da Ética Zen

A Ética é a Nossa Natureza. De uma palestra dada a 12 de junho de 1971, no City Center. Uma versão desta palestra apareceu na *Wind Bell*, Vol. 35(1), 2001. Editado, com base na versão da *Wind Bell*, por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Apenas Ser Tu Próprio. De uma palestra dada a 2 de julho de 1971, no City Center. Uma versão desta palestra apareceu na *Wind Bell*, Vol. 24(2), 1990. Editado, com base na versão da *Wind Bell*, por Jiryu Rutschman-Byler.

Para Lá das Regras Morais. De uma palestra dada em Sokoji, arquivada sob a data de domingo, 19 de junho de 1966. (A datação específica desta palestra está em dúvida e provavelmente não é a data listada; deve considerar-se que foi dada em algum momento em 1966 ou 1967.) Editado por Jiryu Rutschman-Byler.

"Eu Fá-lo-ei!" De uma palestra dada a 29 de abril de 1969, em Sokoji. Editado por Jiryu Rutschman-Byler.

Existe Apenas um Caminho Para Seguires. De uma palestra dada a 12 de junho de 1971, no City Center. Uma versão desta palestra apareceu na *Wind Bell*, Vol. 35(1), 2001. Editado, com base na versão da *Wind Bell*, por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Zazen São Preceitos. De uma palestra dada a 17 de maio de 1970, no City Center. Uma versão desta palestra apareceu na *Wind Bell*, Vol. 17(2), 1983. Editado, com base na versão da *Wind Bell*, por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Grande Esforço. De uma palestra dada a 11 de dezembro de 1965, em Sokoji. Uma versão desta palestra apareceu na *Wind Bell*, Vol. 5(3), 1966. Editado, com base na versão da *Wind Bell*, por Jiryu Rutschman-Byler.

Ideal e Realidade / Sem Regras. De uma palestra dada a 29 de junho de 1968, no Esalen Institute, Big Sur, Califórnia. Uma versão desta palestra apareceu na *Wind Bell*, Vol. 31(2), 1997. Outra versão desta palestra, baseada em secções diferentes das aqui editadas, aparece em *Não é Sempre Assim* (*Not Always So*) ("Observar os Preceitos"). Editado, com base na versão da *Wind Bell*, por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Os Dezasseis Preceitos de Bodhisattva

Tomar Refúgio no Buda / Três Interpretações dos Três Tesouros. De uma palestra dada a 11 de junho de 1967, em Sokoji. Editado por Jiryu Rutschman-Byler.

Os Três Preceitos Puros Coletivos / Os Dez Preceitos Proibitórios. De uma palestra dada a 12 de junho de 1967, em Sokoji. Editado por Jiryu Rutschman-Byler.

Não Matar. De uma palestra dada em julho de 1970 no City Center. Uma versão desta palestra apareceu na *Wind Bell*, Vol. 34(2), 2000. Uma versão desta palestra aparece em *Wind Bell: Teachings from the San Francisco Zen Center, 1968–2001*. Editado, a partir da transcrição, por Jiryu Rutschman-Byler.

Não Vender Bebidas Alcoólicas. De uma palestra dada por volta de agosto de 1967, em Los Altos. Editado por Jiryu Rutschman-Byler.

Não se Encolerizar. De uma palestra dada a 12 de setembro de 1967, em Tassajara. Editado por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.

Sobre Shunryu Suzuki

O Meu Marido Shunryu Suzuki. Escrito por Mitsu Suzuki, traduzido por Kazuaki Tanahashi. Esta peça apareceu na *Wind Bell*, Vol. 20(2), 1986.

Por Que Vim Para a América. De uma palestra dada a 16 de setembro de 1969, em Sokoji. Uma versão desta palestra apareceu na *Wind Bell*, Vol. 38(2), 2004. Editado, com base na versão da *Wind Bell*, por Sojun Mel Weitsman e Jiryu Rutschman-Byler.